

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Tsu Shin Gen International



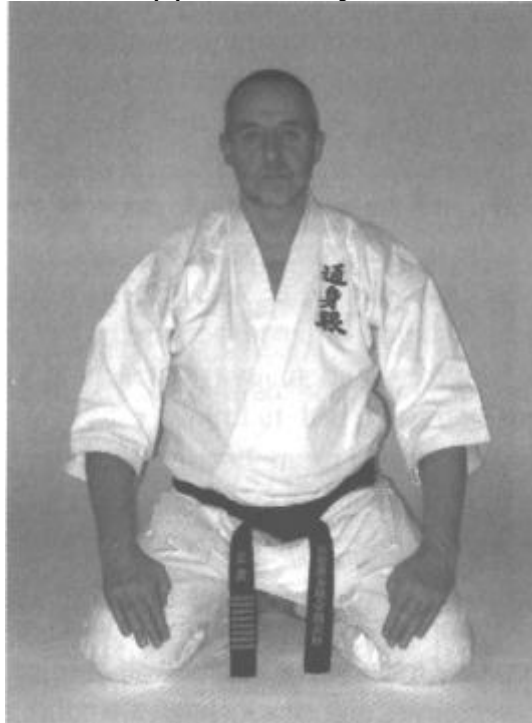
РУКОВОДСТВО ПО АТТЕСТАЦИИ

TSU SHIN GEN
INTERNATIONAL

通
身
眼

Soke

Соке Дэвид К. Кук, 8 дан



Соке Кук имеет более чем 35-летний опыт обучения в Будо и в течение всего этого времени он учился в Японии и других странах у мастеров каратэ и позже борьбы. Он также провел некоторое время, обучаясь стилю кунг-фу в китайской дипломатической миссии в Лондоне в начале семидесятых годов. С самого начала он очень интересовался улучшением своих знаний в боевых искусствах и не позволял себе замыкаться на одном стиле.

По его мнению, Будо много больше, чем просто искусство сражаться. Это может быть как образ жизни, так и средство для понимания цели и значения жизни.

В течение долгих трудных часов тренировки в Будо каждый проходит через многие физические и духовные испытания. Эти тесты создают сильный характер, потому что каждый часто вынужден идти за свои предполагаемые пределы.

Как, например, когда каждый достигает новой ступени или уровня, и справился с набором предлагаемых техник, его всегда ждет следующий уровень, который требует более тяжелой работы и трудностей. Также, как в каждодневной жизни, когда справляешься с какими-то проблемами, вдруг появляются новые и часто более трудные.

Никогда не заканчивающееся усилие улучшать свою технику состоит в том, чтобы развивать сильный «дух борьбы». Дух борьбы, достигнутый теми, кто тренировался в Будо много лет, часто помогает им преодолеть проблемы, которые могли бы сломить дух другого человека.

Соке Кук провел 14 лет в Организации Кёкусинкай Сосая Мас. Ояма. Он автор двух прекрасных книг по Кёкусинкай каратэ – «Сила Каратэ» (части I и II).

В 1977 году он был из двух первых европейцев, которые прошли тест в 50 боев (пятьдесят раундов по 2 мин каждый, без перерывов на отдых).

Одно время он был Председателем Шведской Организации Каратэ Кёкусинкай и бранч-чифом Кёкусинкай.

Он также обучался Сито-рю каратэ и Кобу-до под руководством Соке Д. Руиз, 9 дан, в США. Соке Руиз один из наиболее известных мастеров каратэ в мире и он оказал большое влияние на Соке Кука, который также имеет черный пояс по кобудо.

В 1987 г. он посетил Канчо Ашихара в Японии, потому что он слышал, что Канчо Ашихара порвал с традиционным путем обучения каратэ в Японии, и это казалось интересный путем для следования.

После его возвращения из Японии, он начал продвижение стиля Ашихара-каратэ в Европе. В течение нескольких лет он открыл несколько Европейских Додзё, которые подчинялись Канчо Ашихара, в составе большой многонациональной организации с бранчами более чем в десяти странах.

В 1990 г. в европейском летнем лагере Ашихара-каратэ, он был единогласно избран Президентом Европейской Организации, которая была сформирована из собрания представителей всех европейских стран и черных поясов, посетивших лагерь. Хотя он думал, что Ашихара-каратэ – шаг в правильном направлении, он чувствовал, что все еще было место для большего совершенствования, так что он продолжил развивать систему, добавив приемы борьбы для каждого уровня и доработал ката, так чтобы их можно было практиковать с партнером (укэ). Эта разновидность системы была переименована в Ашихара Интернешнл Каратэ.

В 1991 г. он был приглашен почетным гостем на турнир, проведенный в Иркутске, Сибирь. Его также попросили преподавать и демонстрировать технику Ашихара Интернешнл в прежнем Советском Союзе. Это было начало Ашихара Интернешнл на бывшей территории Советского Союза. С тех пор он совершил более 20 поездок в Россию и Украину. Продвижение Ашихара Интернешнл и уровень обучающихся в этой части мира имеют высочайшее качество. Много международных турниров были проведены в России.

Некоторые из этих турниров были показаны по национальному телевидению России. Он также разработал новые правила турниров, которые популярны как у бойцов, так и зрителей.

В 1995 г. в летнем лагере Ашихара Интернешнл приглашенный инструктор демонстрировал некоторые броски и захваты (зацепы) (Неваза). Это и предложение его хорошего друга шихана Дэйва Джонкерса (Dave Jonkers) дали Соке Куку идею разработки всесторонней системы, которая базировалась на его собственном способе преподавания. Первая версия этой системы была представлена в летнем лагере в Голландии в 1996 г. и для стиля было выбрано имя Тсу Шин Ген (Tsu Shin Gen).

Путь Соке Кука от традиционного стиля каратэ Кёкусинкай, к менее традиционному стилю Ашихара каратэ, к более современному Ашихара Интернешнл, к современной всесторонней системе Тсу Шин Ген в целом определен лишь одним – применением (Бункай).

Когда он в 1982 году познакомился с Соке Руиз (9 дан, США), одна вещь впечатлила его больше всего – это знание Соке Руиза бункай ката. Обучаясь Кёкусинкай каратэ, где бункай ката не был хорошо развитым понятием, он был поражен способностями Соке Руиза возвратиться к корням ката Кёкусинкай и демонстрировать оригинальный бункай ката.

Поэтому, когда он развивал Ашихара Интернешнл из японского Ашихара каратэ, он был решил сделать возможным выполнение всех техник каждой ката с партнером (Укэ). Это сделало бункай ката автоматическим, потому что студенты обучались ката в форме бункай.

Так, когда он разрабатывал всестороннюю систему Тсу Шин Ген, одной из основ стиля было применение (Бункай) и это – благодаря влиянию Соке Руиза.

В 1996 г. он был познакомлен с «Shoot Style» Омара Боунче (Omar Bouiche) из Стокгольма, Швеция. Омар Боунче вместе с Чемпионом Мира по Shoot Эриком Паулсом (Erik Paulson) из Лас-Вегаса стали для него источником вдохновения. Он полагает, что эти двое являются лучшими среди преподавателей и бойцов, которых он когда либо встречал.

В 2002 г. Соке Кук полностью пересмотрел систему Тсу Шин Ген и новая версия была представлена в Летнем лагере в Швеции.

Также в августе 2002 г. Соке Кук был введен в «Всемирный совет глав семейств Соке (Sokeship)» (Соке – название, используемое для человека, который является основателем стиля, Гранд-мастером стиля).

В ноябре 2002 г. он познакомился и тренировался у Роя Харриса в Сан-Диего, США. Рой Харрис – Борец и мастер бразильского джиу-джитсу высокого класса. См. www.royharris.com для получения более подробной информации о Рое Харрисе и его уникальной организации.

В 2004 г. Соке Кук снова полностью пересмотрел систему Тсу Шин Ген и в нее были введены тренировки по борьбе. Эти упражнения намного улучшили стандарты борьбы в пределах организации.

Первые турниры были проведены с использованием новых правил соревнований организации: AFC (Allround Fighting Competition).

Было начато создание фильма-инструкции по Тсу Шин Ген.

В 2005 г. Соке Кук обратил внимание на подготовку инструктором Тсу Шин Ген и производство руководств для инструкторов.

Был открыт веб-сайт Тсу Шин Ген и интерес к системе стал расти, особенно в Российской Федерации.

TSU SHIN GEN
INTERNATIONAL

通
身
眼

System

Система Тсу Шин Ген

Название системы, Тсу Шин Ген, если перевести его буквально, означает «Видеть телом (глазом тела)». Целиком тело должно видеть то, что нельзя увидеть глазами, слышать то, что нельзя услышать ушами – другими словами, интуицией или шестым чувством. Применительно к схватке, это означает интуитивно «читать» своего противника. Когда ты дерешься и видишь удар рукой или ногой уже слишком поздно что-либо сделать. Вы должны чувствовать прежде чем противник начинает движение и только реагировать – никаких сложных размышлений.

Тсу Шин Ген – это, базирующееся на каратэ, смешанное боевое искусство Соке Дэвида Кука, 8-й дан, начавшее развиваться с 1995 г. Основы, ударные комбинации, борцовские комбинации и спарринговые комбинации содержат большинство акцептов «всесторонней (комплексной) борьбы». Эта система на 70% состоит из ударной техники, подобной К-1, и 30% борцовской. Система включает удары руками и ногами по голове и телу, броски, подсечки и борьбу. Такие турниры, как Extreme Fighting, Pancrase, Pride, the UFC и Vale Tudo etc., доказали всем сомневающимся важность всесторонней подготовки.

Броски (нагэ-ваза) и борьба (нэ-ваза) были выбраны для учеников, которые предпочитают положение борьбы. Ученики учатся вести бой сначала ударами кулаками и ногами, а затем, если это необходимо, переводят соперника на пол и «завершают бой» любой подходящей техникой.

Наряду с ударами руками и ногами для каждого уровня (разряда) преподаются пара новых бросков и таким же образом практикуются болевые заломы (кансецу-ваза) и сдавливающие и удушающие приемы (симе-ваза). Удержания (осаекоми-ваза) распределяются по нескольким первым разрядам.

Для большинства людей в Европе занятие боевыми искусствами является хобби или способом оставаться в форме, поэтому несмотря на то, что система – эффективный способ боя, она все еще подходящая форма тренировки для мужчин и женщин любого возраста.

По мнению Соке Кука, важно предложить ученикам кое-что новое и стимулирующее тренироваться, не перегружая их большим объемом информации. В отличие от традиционных систем каратэ, очень важно иметь чувство реализма в тренировке, почти все обучение проходит с партнером.

Программа аттестации Тсу Шин Ген

Смешанные боевые искусства совершили огромный прогресс в развитии в последние несколько лет и Тсу Шин Ген не отстал от этого развития. Система аттестации Тсу Шин Ген разработана с целью развития шаг за шагом учеников в хороших бойцов с большим разнообразием техник в их распоряжении.

Если ученик освоил технику только нескольких первых разрядов, он уже имеет достаточно знаний и способов справиться с большинством ситуаций физического конфликта.

Число новых техник постепенно уменьшается с тем, как ученик прогрессирует к более высоким разрядам. Ко времени достижения учеником коричневого пояса для него нет новых техник. В этой стадии от ученика ожидается развитие более глубокого понимания и знания техник, и техника их выполнения должна улучшиться.

Ученики также тестируются на силу выполнения ударов руками и ногами. Эти тесты выполняются на подходящих мешках, «воздушных щитах», подушках и лапах.

Программа аттестации Тсу Шин Ген для младших

Программа Тсу Шин Ген для младших разработана для детей и молодежи от 6 до 14 лет и адаптирована к их физическим и духовным способностям и характеристикам. Некоторые техники и комбинации не подходят для младших учеников и поэтому были убраны. Мышцы и суставы детей еще не полностью развиты и поэтому есть риск повреждения при выполнении некоторых техник.

Способности должны приниматься в пределах этой возрастной категории, т.к. существует большая разница между 6-ти и 14-летними детьми. Для младших детей сделан акцент на развлечениях и играх, которые помогают развивать их способности в Будо. Когда возраст и уровень учеников возрастает, их тренировки становятся серьезней, чтобы они могли перейти к старшим группам, они будут готовы к увеличению темпа и дисциплине. Традиционные ценности Будо, такие как дисциплина и уважение друг к другу и старшим – также важная часть обучения.

Младшие группы требуют от преподавателя много больше внимания, потому что не только возраст людей играет главную роль в содержании их тренировок, но также и различный уровень в пределах группы. Это является другим мотив сократить требования.

Основы Тсу Шин Ген

Это форма тренировок, где инструктора обучают основам механики техники, или пытаются исправить неточности и ошибки способе исполнения учеников.

В традиционных системах каратэ это делается путем повторения техники по воздуху без партнера. Это тип Основы (кихон) имеет ограниченное значение, т.к. каждый практикует только одностороннее выполнение техники, а более важный компонент – движущаяся цель, отсутствует.

В системе тренировок Тсу Шин Ген обучение проводится с партнером, который обычно держит какое-либо тренировочное оборудование (подушки, лапы и т.п.)

Упражнения боевой техники Тсу Шин Ген

Каждое упражнение боевой техники состоит из смеси восьми индивидуальных комбинаций, которые сходятся к одной из трех главных категорий боя, т.е. техники самообороны, спортивному бою или реальный бой (Dojo Fighting). Эти комбинации объединены в серии или упражнения, помогающие ученикам выучить и запомнить их. Однако это не сведение вместе восьми комбинаций, которые являются важными, это – работа с индивидуальными комбинациями, которые и являются целью. Упражнения боевой техники Тсу Шин Ген являются частью основы системы и они должны отрабатываться до тех пор, пока действие и реакция не станут рефлексом.

Одним из интересных аспектов боевых упражнений Тсу Шин Ген является факт, который имеет место в личной интерпретации и поэтому маловероятно, что любые два ученика будут исполнять упражнения одинаково.

В течение первых трех месяцев практики новых упражнений, необходимо заниматься только индивидуальными комбинациями. Как только ученики ознакомятся с комбинациями и смогут хорошо их выполнять, тогда и только тогда набор комбинаций должен исполняться как полное упражнение.

Упражнения боевой техники Тсу Шин Ген можно практиковать двумя путями, в форме свободного боя или, для тех инструкторов, кто это предпочитает, в форме более традиционного Будо с повторением по образцу. В не зависимости от того метода, который различными инструкторами выбирается для обучения, ученики при выполнении квалификационного теста должны демонстрировать упражнение только в форме свободного боя, после того как они были проверены на индивидуальных комбинациях. Ученики также проверяются на их понимание технических принципов, на которых основаны индивидуальные комбинации.

В фильме о первых боевых упражнениях Тсу Шин Ген, мы также показали способ отработки упражнений, характерный для традиционных Будо. В фильме о последующих упражнениях мы показываем упражнения в форме свободного боя и мы показали каждую комбинацию с тех углов, с которых они лучше видны, для тех кто хочет отрабатывать упражнения по образцу традиционных Будо.

Даже те инструктора, кто не интересуется идеей «формальных образцов», может отметить, что при обучении новым упражнениям, они облегчают ученикам изучение последовательностей, при условии что комбинации преподаются этим способом. Тогда, как только изучена последовательность, они могут практиковать их исключительно в форме свободного боя.

Таким образом, основной способ практики упражнений следующий:

Ученик и партнер (Укэ) двигаются свободно и упражнение выполняется непрерывным потоком, без счета, в форме свободного боя.

Эта форма развивает способность выполнять отдельную технику и комбинации в бою.

Если, вы склоняетесь к образцам традиционного Будо, тогда тренировки можно проводить в следующей форме:

1. Боевое упражнение выполняется с двумя партнерами, инструктор ведет счет и один шаг упражнения выполняется на каждом счете, по основному Т-образцу.

2. Боевое упражнение выполняется с двумя партнерами, без счета (могорей), по основному Т-образцу.

Эти две формы тренировки обучают последовательности, движениям и рефлексам. Ими можно заниматься с одним партнером, но два предпочтительнее.

Даже для инструкторов, предпочитающих обучение в традиционной форме Будо, форма свободного боя безусловно более важная форма отработки упражнений и как только комбинация упражнения будет выучена, все тренировки должны проводиться в этом способом.

Чтобы избежать травм, ученики могут использовать руки партнера как цель, когда необходимо выполнять встречную атаку рукой или ногой в голову. Однако важно, чтобы партнер держал руки в подходящем положении, чтобы тренировка была реалистичной.

Помните, каждую комбинацию упражнений нужно практиковать индивидуально. Длинные комбинации можно разбивать на более короткие и практиковать таким образом. Подходящие комбинации нужно отрабатывать также на подушках.

Боевые комбинации Тсу Шин Ген

Боевые комбинации Тсу Шин Ген – большое количество примеров эффективных боевых комбинаций, которые сводятся к одной из трех категорий боя, т.е. самооборона, спортивный бой и реальный бой.

Принимая во внимание, что комбинации в упражнениях боевой техники являются защитными и начинаются с блока с последующей контратакой, боевые комбинации являются наступательными и начинаются с атаки. Иногда первая техника комбинации всего лишь маневр (финт) и заставляет противника реагировать определенным способом.

Инструктора всегда имеют свои собственные методы преподавания в зависимости от их особенностей и обстановки. Тсу Шин Ген уважает индивидуальность и поощряет своих Инструкторов экспериментировать. Однако есть основной набор базовых Боевых комбинаций, чтобы оценивать учеников при их аттестации.

Поэтому независимо от специализации и предпочтений инструкторов Тсу Шин Ген, Боевые комбинации Тсу Шин Ген вместе с Боевыми упражнениями формируют главную часть аттестационного теста.

Борцовские упражнения в Тсу Шин Ген

Борцовские упражнения новый революционный путь в тренировке борьбы (Неваза). Одна из больших проблем при изучении борьбы – большой объем техник и разновидностей этих техник. Так Соке Кук решил, что Тсу Шин Ген нуждается в относительно простых упражнениях, которые учат адептов как двигаться, вместо того чтобы учить их технике. Как только они учатся двигаться, они могут добавить свою собственную технику. Есть много учеников, которые знают много техник, но не знают как соединить их вместе во время борьбы. Мы увидели, что эти упражнения улучшают уровень техники наших учеников в более короткое время, чем прежде.

Сначала упражнение преподается целиком, затем его разбивают на индивидуальные техники и позиции, и ученики отрабатывают их пока не получают более глубокого понимания содержащихся в них принципов. Они отрабатывают эти упражнения с партнером до тех пор, пока движение и контрдвижение не перейдут в рефлекс.

Студенты Тсу Шин Ген занимаются борьбой и без курток Ги. Существует огромное различие между этими двумя вариантами, и важно, что студенты получают, по крайней мере, некоторый опыт в обоих формах. Однако борьбе в куртках Ги уделяется большее внимание.

Секция борьбы в обучении постоянно обновляется в следствие огромного развития, которое имело место последние несколько лет. В отличие от многих Боевых искусств, где каждый ограничен понятием «стиль», борец может использовать любую технику, которая работает для него, в независимости от того, откуда она пришла и кто ее создал. Из-за этого стандарт борца постоянно улучшается. Практикуется только та техника, которая работает, а которая не работает – исключается.

Бой с тенью

Бой с тенью – единственный сегмент тренировки, который выполняется без партнера. Это имеет большую ценность, т.к. студент учится двигаться естественно, от одной техники к другой. Они

изучают «работу ног (footwork)» и баланс. Они также развивают свои собственные боевые комбинации и идеи, которые больше подходят к их собственным индивидуальным характеристикам.

Нет одинаковых студентов, каждый имеет различные характеристики, естественные способности и рефлексy. Каждый студент поощряется в развитие своего собственного боевого стиля. Хороший боец – это обычно тот, кто имеет в распоряжении широкий запас техник и комбинаций.

Спарринг и бой

Главная цель Тсу Шин Ген – обучение студентов драться и защищать себя. Поэтому, по крайней мере, несколько спаррингов и боев (Кумитэ) включены в почти каждую тренировку.

Существуют три основные категории боя, которые включены в систему. Это – додзэ-спарринг, турнирный спарринг и самооборона. На основании местного окружения и лидерства додзэ, определяется приоритет каждой категории. Количество контакта в течение спарринга или боя изменяется, но должно сохраняться на управляемом уровне, чтобы избежать травм.

Новички начинают с управляемого спарринга, где инструктор дает обоим партнерам некоторые указания. Например, один партнер только наносит удары руками, а второму разрешены только блоки. На следующей стадии может быть добавлена контратака.

Другой пример, один нападает ударами кулака и лоу-кик, а другой блокирует и контратакует кулаком.

Существует множество вариантов на эту тему, которые постепенно подводят студентов к бою.

Постепенное введение в бой очень важно, т.к. когда два неопытных новичка начинают наносить друг другу удары ногами и руками, один из них получает травму. Поэтому постепенное введение в бой позволяет избежать травмы и потери времени из-за нее.

Указания по спаррингу также полезны и продвинутым студентам, которые должны концентрироваться на отдельных областях боя.

Подушки, воздушные щиты и лапы

Подушки, воздушные щиты, лапы и некоторые другие типы целей – существенные компоненты обучения Тсу Шин Ген. Большая часть тренировки выполняется на них. Этот вид тренировки улучшает фокусирование, оценку дистанции и силу при выполнении техник. Студенты также получают лучшее «чувство» техники. Лапы также хороши для развития точности и скорости.

Очень важно, что студенты учатся наносить удары точно и с силой! Только удары кулаком и ногой по воздуху делают очень немногие, чтобы развить способность поражать движущуюся цель.

После начального периода обучения, студенты учатся двигаться по кругу, таким образом они учатся способности выполнять мощные атаки со всех углов по движущейся цели.

Это требует комбинации хорошего баланса, тайминга, чувства дистанции и рефлексов, которые можно развивать, если обучение будет реалистичным. Эти навыки не могут быть приобретены отрабатывая нападения только на стоящей цели.

Многие студенты способны поразить стоящую цель с большой силой, но не способны сделать то же самое в бою, потому что им требуется много времени, чтобы «подготовиться» и их противник начинает двигаться прежде чем они способны совершить мощное нападение.

Развивая рефлексy и взрывную силу, человек, удерживающий подушки, держит ударные поверхности напротив тела и затем быстро поднимает их перед партнером для удара. Ударные поверхности возвращаются в исходное положение как только комбинация закончена. Возможна форма спарринга с ударными подушками, где партнер держит их в различных позициях, углах и высоте, указывая какой техникой должна быть проведена атака. После атаки, ударные поверхности подушек должны быть быстро возвращены в исходное положение напротив тела. Двухминутные раунды идеальны для этой формы обучения.

Моторный тренинг

Моторный тренинг (мозг – координатор мускулов) – точная наука, это означает, что вы практикуете технику точно так, как она должна применяться, чтобы вы имели любой шанс удовлетворительно выполнить ее в стрессовой ситуации.

Говорят: «чем занимаетесь – то и сделаете» (если повезет!).

Существует и другое высказывание: «Практика делает совершенным», это и было изменено известным американским футбольным тренером Винсом Ломбардии к более точному: «Только совершенная практика делает совершенным».

Поэтому, если студенты не занимаются фактическим поражением цели или практической защитой от ударов руками и ногами, то они тратят свое время впустую, которое могло быть потрачено на более результативные тренировки. Если студенты практически не блокируют удары руками и ногами – они тренируют только движение. Перемещение вашей руки или ноги от точки А к точке Б – есть всего лишь движение. Для того чтобы оно стало техникой, требуется, чтобы удар достиг цели, а блок остановил атаку. Это теория вместо факта.

Хотя некоторое количество теории и необходимо, никакое количество теории не может подготовить человека должным образом к реальной ситуации в бое.

Чтобы сделать технику рефлексивным действием требуется очень большое количество практики. Это означает, что бесполезно практиковать технику каким-либо иным способом, отличным от того как она применяется в бою, т.к. неверно тратить время развивая рефлекс, который позже должен быть преодолен, чтобы исполнить технику правильно.

Тренировочные методы Тсу Шин Ген предлагают разбить технику на простые составляющие части, чтобы сделать ее легкой и понятной для обучения студентов. Составляющие части техники должны быть выявлены и затем отработаны. Например, составляющие части блока следующие:

- механика блока;
- противник, который начинает атаку;
- сознательное или предпочтительно бессознательное определение характера атаки;
- сознание атакуемого человека реагирует соответствующим образом;
- выполнение соответствующего ответного движения;
- если предыдущее ответное движение дало в результате нейтрализацию атаки, то можно сказать, что блок выполнен;
- если нет, тогда сознание анализируя ошибки и сохраняет информацию, которая поможет в следующий раз в аналогичной ситуации выбрать успешное ответное действие.

Сила – обычно играет главную роль при блокировании, поэтому нет чрезмерно большого количества «работы с подушками» при проведении обучения. Однако есть некоторые моменты в обучении, где студент поражается подушкой, так чтобы можно было привыкнуть к воздействию атаки, против которой ставится блок.

Еще более важно научить студентов переходить от силы к технике, т.к. встречать силу силой не всегда возможно. Одним из главных исключений является блок голенью (Сунэ укэ).

Общая процедура при обучении ударов руками и ногами начинается с объяснения цели или результата техники. Как только основы усвоены переходят к отработке техники. Сначала на месте, а затем в перемещениях по кругу в простых формах боя с тенью. Это сопровождается практикой техники на некоторых целях, таких как подушки, воздушные щиты или лапы. Затем техника включается в упражнения, после которых она применяется в контролируемых спаррингах.

Когда отрабатываются удары ногой по воздуху со скоростью и силой, ударяющую ногу после удара опускают вниз спереди с контролем и принимают сильную боевую позицию. Вытолкнутая в воздух с силой и задержанная на скорости нога получает большое напряжение и растяжение в нижней задней части, это может закончиться травмой.

Техника и комбинации должны ощущаться как естественные насколько возможно. Если студент имеет большие трудности при выполнении комбинации на практике, это никогда не будет работать у них в поединке. При отработке техники, нападающий ученик атакует со скоростью и силой, после чего они пробуют реагировать в естественной манере. Они не стоят в пассивных боевых стойках после нападения или только ненадолго застывают в позиции и ожидают контратаки партнера.

Ментальная тренировка

Ментальная (умственное) тренировка или визуализация стала составной частью при подготовке ко всем физическим соревнованиям. Эта техника часто пропускается студентами среднего уровня. Проще говоря, это означает визуализацию выполнения техники. Нужно концентрироваться на деталях техники и неоднократно визуализировать движение и выполнение

техники в уме. Ментальная тренировка также очень полезна при запоминании упражнений боевой техники и борьбы. Этим способом тренировки студенты могут заниматься в любом месте и в любое время.

Специальная тренировка

Когда бойцы готовятся к участию в полноконтактных турнирах различного вида, они делают работу на мешке, которая увеличивает их выносливость. Они тренируют на лапах скорость и точность. Они делают «работу на подушках», чтобы увеличить силу удара. Некоторые также делают тренировки с весами, чтобы увеличить силу. Боксерские тренировки также включаются, если разрешены удары в голову. Важно не забывать делать много спаррингов и борьбы, которые строго соответствуют правилам, иначе бойцы будут соревноваться не в соответствии со стандартами соревнований.

Будущее Тсу Шин Ген

В будущем техника и тренировочные методы Тсу Шин Ген будут развиваться и улучшаться. Если что-то работает хорошо – это будет включено, а те вещи, которые устарели – исключены!

В 2004 г. Соке Кук полностью пересмотрел систему еще раз и в нее были включены упражнения борьбы. Эти упражнения улучшили стандарт борьбы в рамках Организации.

Первый турнир был проведен по новым правилам соревнований: AFC (Allround Fighting Competition).

Начато производство учебных фильмов по Тсу Шин Ген.

В 2005 г. Соке Кук сосредоточил усилия на обучение инструкторов Тсу Шин Ген и выпуск руководящих пособий для инструкторов.

Открыт веб сайт Тсу Шин Ген и начал расти интернациональный интерес к Тсу Шин Ген особенно в Российской Федерации и Румынии.

TSU SHIN GEN
INTERNATIONAL

通
身
眼

Grading
Syllabus

Программа аттестации 10-й КЮ (красный пояс)

Знание этикета додзё и процедур

Стойки	Фудо-дачи Кумитэ-дачи
Удары руками	Ой-цуки Гяку-цуки Дзёдан-Хиджи-Учи
Блоки	Кей-Укэ Сётей-Укэ Гедан-барай Гедан-Укэ Сунэ-Укэ
Удары ногами	Мае-гери Мае-хиза-гери Гедан-маваси-гери
Техника страховок	Укеми ваза
Броски	Моротэ-гари Кибису-Гаеси
Контролирующие позиции	Защита Удержание Удержание сбоку
Болевые	Уде гарами Хантай Уде Куджики Ката Аси Хисиги
Упражнения	Борцовское упражнение №1 – часть 1
Бои	5 раундов
Борьба	4 раунда
Минимальный период активных тренировок – 4 месяца	

9-й КЮ (красный пояс с одной синей полоской)

Удары руками	Дзёдан Маваси Учи Чудан Маваси Учи
Блоки	Котэ Укэ Маваси Укэ Сётей/Коте Укэ Дзёдан Дзюдзи Укэ Сунэ/коте Укэ
Удары ногами	Маваси Хиза Гери Дзёдан Маваси Гери Чудан Маваси Гери Учи Момо Гери
Броски	О Учи Гари О Сото Гари Ко Учи Гари Ко Учи Гаке Ко Сото Гаке
Контролирующие позиции	Маваси Куми Заднее удержание Полузащита Защита «Бабочка»
Болевые	Кимура Дзюдзи Гатаме
Удушающие приемы	Соде Дзиме Кате Те Дзиме

Упражнения	Боевое упражнение №1
	Борцовское упражнение №1 – части 1 и 2
Бои	5 раундов
Борьба	4 раунда

Минимальный период активных тренировок в степени – 6 месяцев

8-й КЮ (синий пояс)

Удары руками	Сита Цуки Дзёдан Агэ Учи Сюто Учи Коми
Блоки	Осаэ Укэ
Удары ногами	Усиро Маваси Гери
Броски	Куби Нагэ Сукуи Нагэ Таи Отоси Хараи Гози
Контролирующие позиции	Удержание коленом
Болевые	Кеса Гатаме Удэ Гатамэ Ваки Гатаме Каннуки Гатаме
Удушающие приемы	Ката Гатаме Цуки Коми Дзиме
Упражнения	Боевое упражнение №2
	Борцовское упражнение №2 – часть 1
Бои	5 раундов
Борьба	4 раунда

Минимальный период активных тренировок в степени – 6 месяцев

7-й КЮ (синий пояс с одной желтой полоской)

Удары руками	Дзёдан Сётей Учи Дзёдан Маваси Сётей Учи Чудан Маваси Сётей Учи
Удары ногами	Усиро Гери Чудан Какато Гери Гедан Какато Гери
Броски	Ура Нагэ Уки Ваза Тани Отоси Ёко Вакаре
Контролирующие позиции	Сихо Гатаме
Болевые	Рычаг Колена Замок лодыжки
Удушающие приемы	Эби Гарами Хадака Дзиме Санкаку Дзиме
Упражнения	Боевое упражнение №3
	Борцовское упражнение №2 – части 1 и 2
Бои	5 раундов
Борьба	4 раунда

Минимальный период активных тренировок в степени – 6 месяцев

6-й КЮ (желтый пояс)

Удары руками	Дзёдан Ураке Ёко Учи
Удары ногами	Ёко Гери
Броски и подсечки	Суми Гаеси Сунэ Аси Барай Маки Коми Нагэ
Болевые	Рычаг шеи Хиза Хисиги
Удушающие приемы	Дзюдзи Дзиме Окури Эри Дзиме
Упражнения	Боевое упражнение №4 Борцовское упражнение №3 – часть 1
Бои	10 раундов
Борьба	6 раундов
Минимальный период активных тренировок в степени – 6 месяцев	

5-й КЮ (желтый пояс с одной зеленой полоской)

Удары руками	Агэ Хиджи Учи Ороси Ниджи Учи
Удары ногами	Кинтеки Гери Дзёдан Учи Гери
Броски	Ката Гурума Иппон Сеои Нагэ Сото Маки Коми
Болевые	Зацеп пятки
Упражнения	Боевое упражнение №5 Борцовское упражнение №3 – части 1 и 2
Бои	10 раундов
Борьба	6 раундов
Минимальный период активных тренировок в степени – 6 месяцев	

4-й КЮ (зеленый пояс)

Удары руками	Тохо Учи
Броски	Осаэ Нагэ Кани Ваза
Упражнения	Боевое упражнение №6 Борцовское упражнение №4 – часть 1
Самооборона	Непрерывно 2 мин
Бои	10 раундов
Борьба	6 раундов
Минимальный период активных тренировок в степени – 6 месяцев	

3-й КЮ (зеленый пояс с одной коричневой полоской)

Броски	Виктор Нагэ
Упражнения	Боевое упражнение №7 Борцовское упражнение №4 – части 1 и 2
Самооборона	Непрерывно 2 мин
Бои	10 раундов
Борьба	6 раундов
Минимальный период активных тренировок в степени – 6 месяцев	

2-й КЮ (коричневый пояс)

Техника и комбинации предыдущих уровней	
Упражнения	Боевое упражнение №8
Самооборона	Непрерывно 2 мин

Бои 15 раундов
Борьба 8 раундов
Минимальный период активных тренировок в степени – 6 месяцев

1-й КЮ (коричневый пояс с одной черной полоской)

Техника и комбинации предыдущих уровней

Упражнения Боевое упражнение №9

Самооборона Непрерывно 2 мин

Бои 15 раундов

Борьба 8 раундов

Минимальный период активных тренировок в степени – 6 месяцев

1-й ДАН (черный пояс с одной золотой полоской)

Первый день

Техника и комбинации предыдущих уровней

Боевые упражнения Боевое упражнение №10

Одно назначенное Боевое упражнение

Борцовские упражнения Два назначенных Борцовских упражнения

Самооборона Непрерывно 3 мин

Второй день

Борьба 8 раундов

Бои 30 раундов

Минимальный период активных тренировок в степени – 1 год

2-й ДАН (черный пояс с двумя золотыми полосками)

Первый день

Техника и комбинации предыдущих уровней

Боевые упражнения	Три назначенных Боевых упражнения
Борцовские упражнения	Три назначенных Борцовских упражнения
Самооборона	Непрерывно 4 мин

Второй день

Борьба	8 раундов
Бои	40 раундов

Минимальный период активных тренировок в степени – 2 года

3-й ДАН (черный пояс с тремя золотыми полосками)

Первый день

Техника и комбинации предыдущих уровней

Боевые упражнения	Три назначенных Боевых упражнения Одно Боевое упражнение, разработанное кандидатом
Борцовские упражнения	Четыре назначенных Борцовских упражнения
Самооборона	Непрерывно 5 мин

Второй день

Борьба	8 раундов
Бои	50 раундов

Минимальный период активных тренировок в степени – 3 года

Примечание: проверяемые на степени дан должны быть готовы к проверке всех техник и упражнений от всех предыдущих уровней.

**TSU SHIN GEN
INTERNATIONAL**

通
身
眼

**Fighting
Drills**

Боевые упражнения

Боевое упражнение №1 (9 КЮ)

1. Укэ А: *Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Маваси Учи*

- Правый Сётей Укэ
- Левый Дзёдан Коте Укэ
- Захват левой рукой за шею оппонента
- Правый Дзёдан Хиджи Учи
- Захватить обеими руками шею оппонента
- Правый Мае Хиза Гери

2. Укэ А: *Правый Мае Гери*

- Правый Гяку Гедан Барай
- Левый Дзёдан Ой Цуки
- Толчком левой руки нарушить баланс оппонента
- Правый Гедан Маваси Гери

3. Укэ Б: *Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Маваси Учи*

- Левый Сётей Укэ
- Правый Дзёдан Коте Укэ
- Захват обеими руками за шею оппонента и поменять ноги (сменить позицию)
- Левый Мае Хиза Гери с постановкой ноги вперед
- Правый Дзёдан Хиджи Учи

4. Укэ Б: *С разносторонней левой Мае Гери*

- Левый Гедан Барай
- Правый Дзёдан Гяку Цуки
- Толчком правой руки нарушить баланс оппонента
- Левый Керикоми Гедан Маваси Гери

5. Укэ А: *Правый Гедан Маваси Гери*

- Левый Сунэ Укэ
- Левый/правый Маваси Куми
- Правый Мае Хиза Гери с постановкой ноги вперед
- Толчком левой руки нарушить баланс оппонента
- Правый Гедан Маваси Гери

6. Укэ А: *С разносторонней левой Дзёдан Маваси Гери*

- Дзёдан Дзюдзи Укэ
- Правый Гедан Маваси Гери с постановкой ноги вперед
- Правый/левый Маваси Куми, вращение вашего оппонента против часовой стрелки
- Левый Маваси Хиза Гери

7. Укэ А: *С разносторонней левой Мае Гери*

- Левый Гедан Барай, сокращение вашей позиции
- Левый О Сото Гари
- Удержание коленом
- Левый Гяку Цуки
- Дзюдзи Гатаме

8. Укэ Б: *Левый Дзёдан Ой Цуки – правый Дзёдан Гяку Цуки*

- Правый Сётей Укэ
- Левый Сётей Укэ
- Мороте Гари
- Ката Аси Хисиги наклоном влево
- Возвращение в Кумите Дачи лицом к Семен

Наоттэ!

Боевое упражнение №2 (8 КЮ)

1. Укэ А: *Правый Гедан Маваси Гери (ставя ногу сзади)*

- Левый Сунэ Укэ
- Правый Дзёдан Гяку Цуки

- Левый Дзёдан Ой Цуки
 - Правый Гедан Маваси Гери
- 2. Укэ А: Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Маваси Учи**
- Правый Сётей Укэ
 - Левый Дзёдан Коте Укэ, захватить правую руку оппонента левой рукой
 - Правый Куби Нагэ
 - Кеса Гатаме
 - Кансецу Ваза
- 3. Укэ В: Левый Керикоми Гедан Маваси Гери**
- Правый Сунэ Укэ
 - Одновременно левый Дзёдан Ой Цуки
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки
 - Левый Керикоми Гедан Маваси гери
- 4. Укэ В: Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Маваси Учи**
- Левый Сётей Укэ
 - Правый Дзёдан Коте Укэ, захватить левую руку оппонента своей правой рукой
 - Левый Хараи Гози
 - Двойной левый Гяку Цуки
- 5. Укэ А: Правый Мае Гери**
- Левый Гедан Укэ вращением против часовой стрелки
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки
 - Толчком левой руки нарушить баланс оппонента
 - Правый Маваси Гери
- 6. Укэ А: С разножкой левый Мае Гери**
- Правый Гяку Гедан Укэ вращением по часовой стрелке
 - Левый Дзёдан Ой Цуки
 - Правый Дзёдан Агэ Учи
 - Толчком правой руки нарушить баланс оппонента
 - Левый Керикоми Маваси Гери
- 7. Укэ А: Правый Дзёдан Маваси Гери (ставя ногу спереди)**
- Дзёдан Дзюдзи Укэ, отшагивая назад левой ногой
 - Захватить правую руку оппонента левой
 - Левый Гедан Маваси Гери, ставя ногу спереди
 - Правый Дзёдан Хидзи Учи
 - Толчком левой руки нарушить баланс оппонента
 - Правый Маваси Гери
- 8. Укэ В: С разножкой левый Дзёдан Маваси Гери**
- Дзёдан Дзюдзи Укэ
 - Правый Гедан Маваси Гери, ставя ногу спереди
 - Правый/левый Маваси Куми, вращая оппонента против часовой стрелки
 - Левый Маваси Низа Гери
 - Левый О Сото Гари
 - Удержание коленом
 - Левый Гяку Цукм
 - Дзюдзи Гатаме
 - Возврат в Кумите Дачи, лицом к Семен

Наомтэ!

Боевое упражнение №3 (7 КЮ)

- 1. Укэ А: Правый Гедан Маваси Гери (ставя ногу сзади)**
- Левый Сунэ Укэ
 - Разножка Левый Учи Момо Гери, ставя ногу спереди
 - Захватить обоими руками шею оппонента сзади
 - Правый Мае Хиза Гери

2. **Укэ А: Правый Мае Гери (ставя ногу спереди)**
 - Правый Гяку Гедан Барай, рывком оказаться позади оппонента
 - Правый Тани Отоси
 - Удержание сбоку
 - Дзюдзи Гатаме или Хадака Дзиме
3. **Укэ В: Разножка левый Учи Момо Гери**
 - Левый Сунэ Укэ
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки
 - Левый Дзёдан Ой Цуки
 - Правый Усиро Гери, ставя ногу сзади
4. **Укэ В: Разножка левый Мае Гери – Левый Дзёдан Ой Цуки**
 - Левый Гедан Барай, скольжение назад
 - Правый Сётей Укэ, рывком оказаться позади оппонента
 - Сукуи Нагэ
 - Удержание коленом
 - Вращаясь Дзюдзи Гатаме на левую руку оппонента
5. **Укэ А: Разножка левый Маваси Гери**
 - Левый Сётей Укэ, перемещая по кругу правую ногу влево от себя
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки
 - Левый Дзёдан Агэ Учи
 - Толчком левой руки нарушить баланс оппонента
 - Правый Гедан Маваси Гери
6. **Укэ А: Правый Дзёдан Гяку Цуки**
 - Левый Сётей Укэ
 - Разножка левый Мае Гери, ставя ногу спереди
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки
 - Левый Дзёдан Маваси Сётей Учи
 - Захватить обоими руками шею оппонента сзади
 - Правый Мае Хиза Гери
7. **Укэ А: Разножка Левый Дзёдан Маваси Гери**
 - Дзёдан Дзюдзи Укэ
 - Ёко Вакаре сзади или Ура Нагэ
 - Хадака Дзиме
8. **Укэ В: Правый Мае Гери (ставя ногу сзади)**
 - Левый Гедан Укэ
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки
 - Левый Дзёдан Маваси Учи
 - Моротэ Гари, толкая влево от себя
 - Правый Ката Аси Хисиги
 - Возврат в Кумите Дачи, лицом к Семен

Наоттэ!

Боевое упражнение №4 (6 КЮ)

1. **Укэ А: Правый Гедан Маваси Гери (ставя ногу сзади)**
 - Левый Сунэ Укэ
 - Опустить ногу слева
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки
 - Левый Дзёдан Маваси Учи
 - Правый Гедан Маваси Гери
2. **Укэ А: Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Керикоми Дзёдан Маваси Гери**
 - Левый Сётей Укэ
 - Правый Дзёдан Коте Укэ и одновременно левый Сюто Учи Коми
 - Правый Усиро Гери ставя ногу спереди
 - Правый Дзёдан Уракен Ёко Учи

- Левый Гедан Маваси Гери
- 3. **Укэ В: Разножка левый Гедан Маваси Гери**
 - Правый Сунэ Укэ
 - Одновременно левый Дзёдан Ой Цуки
 - Шагнуть диагонально вперед правой ногой
 - Правый Дзёдан Маваси Учи
 - Левый Гедан Маваси Гери
- 4. **Укэ В: Разножка левый Мае Гери – правый Усиро Маваси Гери**
 - Левый Гедан Барай
 - Подшагнув вперед, разместить правую руку под правой ногой оппонента
 - О Сото Гари (?Ко Сото Гари, ?Ко Сото Гаке)
 - Рычаг колена
- 5. **Укэ А: Правый Дзёдан Гяку Цуки**
 - Левый Осаэ Укэ, толкая руку оппонента вправо
 - Правый Мае Хиза Гери
 - Правый Дзёдан Хидзи Учи
 - Левый/правый Маваси Куми, вращая оппонента по часовой стрелке
 - Правый Мае Хиза Гери
 - Маки Коми Нагэ
 - Удержание коленом
 - Дзюдзи Гатаме
- 6. **Укэ В: Разножка левый Мае Гери**
 - Правый Гяку Гедан Барай
 - Левый Дзёдан Ой Цуки
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки, подшагнув вперед правой ногой
 - Левый Усиро Гери или Усиро Маваси Гери, ставя ногу спереди
- 7. **Укэ В: Правый Дзёдан Маваси Гери (ставя ногу спереди)**
 - Дзёдан Дзюдзи Укэ, вращая оппонента против часовой стрелки
 - Левый Ко Сото Гаке
 - Удержание
 - Соде Дзиме
- 8. **Укэ А: разножка левый Мае Гери**
 - Левый Гедан Барай
 - Правый Гедан Маваси Гери, ставя ногу спереди
 - Правый/левый Маваси Куми, вращая оппонента против часовой стрелки
 - Левый Маваси Хиза Гери
 - Эби Гарамии
 - Суми Гаеси
 - Рычаг шеи
 - Возврат в Кумите Дачи, лицом к Семен

Наомтэ!

Боевое упражнение №5 (5 КЮ)

1. **Укэ А: Правый Гедан Маваси Гери (ставя ногу сзади)**
 - Левый Сунэ Укэ
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки, подшагнуть вперед левой ногой
 - Керикоми правый Дзёдан Учи Гери, ставя ногу спереди
 - Левый Гедан Маваси Гери
2. **Укэ А: Левый Дзёдан Ой Цуки – правый дзёдан Маваси Учи**
 - Правый Сётей Укэ
 - Левый Дзёдан Коте Укэ, охватывая левой рукой правую руку оппонента
 - Правый Дзёдан Хидзи Учи
 - Иппон Сеои Нагэ с позиции на коленях

- Удержание коленом
- Дзюдзи Гатаме

3. Укэ В: *Разножка левый Учи Момо гери*

- Шаг назад левой ногой
- Правый Дзёдан Ой Цуки
- Левый Дзёдан Гяку Цуки
- Правый Керикоми Гедан Маваси Гери, ставя ногу сзади
- Левый Сюто Учи Коми
- Правый Дзёдан Маваси Гери, ставя ногу сзади

4. Укэ В: *Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Маваси Учи*

- Левый Осаэ Укэ, захватив правый отворот оппонента
- Правый Дзёдан Укэ, захватив левый отворот оппонента
- Правый Хиза гери, ставя ногу сзади
- Правый Уки Ваза
- Удержание
- Цуки Коми Дзиме

5. Укэ А: *Правый Дзёдан Гяку Цуки*

- Левый/правый Маваси Укэ, вращая оппонента по часовой стрелке
- Правый Гедан Какато Гери в левое колено оппонента, ставя ногу сзади
- Правый Сюто Ороси Учи
- Правый Мае Хиза Гери

6. Укэ В: *Правый Керикоми Чудан Ёко Гери*

- Правый Гяку Гедан Барай, перемещая левую ногу влево
- Захватить левой рукой правую руку оппонента
- Левый Гедан Маваси Гери, ставя ногу спереди
- Скольжение вперед
- Правый Хадаки Дзиме сзади, опрокидывая оппонента на пол

7. Укэ А: *Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Гяку Цуки*

- Правый и левый Осаэ Укэ и захватить обоими руками за шею оппонента
- Правый Мае Хиза Гери, ставя ногу сзади
- Развернуть оппонента по часовой стрелке
- Правый Мае Хиза Гери, ставя ногу сзади
- Толчком левой руки нарушить баланс оппонента
- Правый Маваси Гери, ставя ногу сзади

8. Укэ А: *Левый Керикоми Чудан Ёко Гери*

- Левый Гедан Барай, скользнув диагонально назад вправо
- Рывок в шаг вперед правой ногой
- Левый Тани Отоси
- Удержание сбоку
- Дзюдзи Гатаме или Хадака Дзиме
- Возврат в Кумите Дачи, лицом к Семен

Наоттэ!

Боевое упражнение №6 (4 КЮ)

1. Укэ А: *Правый Мае Гери (ставя ногу сзади)*

- Левый Гедан Укэ
- Разножка левый Учи Момо Гери
- Левый/правый Маваси Куми
- Правый Маваси Хиза Гери, ставя ногу сзади
- Толчком левой руки нарушить баланс оппонента
- Правый Маваси Гери

2. Укэ А: *Правый Дзёдан Маваси Гери (ставя ногу вперед)*

- Дзёдан Дзюдзи Укэ, отшагивая назад левой ногой
- Захватить правую руку оппонента левой рукой

- Левый Гедан Маваси Гери, ставя ногу вперед
 - Правый Дзёдан Сётей Учи, заходя за спину оппонента
 - Захватить голову оппонента обоими руками
 - Левый Хиза Гери сзади
 - Симе Ваза сзади, опрокидывая оппонента на пол
- 3. Укэ В: Разножка левый Мае Гери**
- Левый Гедан Барай, передвигая правую ногу вправо
 - Захватить левой рукой левую руку оппонента
 - Правый Дзёдан Хидзи Учи
 - Толчком правой руки нарушить баланс оппонента
 - Левый Керикоми Гедан Маваси Гери
- 4. Укэ В: Разножка левый Мае Гери – Левый Дзёдан Уракен Ёко Учи**
- Левый Гедан Барай
 - Правый Сётей Укэ и захватить левой рукой левую руку оппонента
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки
 - Правый Сунэ Аси Барай, ставя ногу сзади
 - Кимура, оставаясь слева от оппонента
- 5. Укэ А: Правый Дзёдан Гяку Цуки**
- Левый Сётей Укэ, одновременно левый Учи Момо Гери
 - Левый/правый Маваси Куми
 - Правый Мае Хиза Гери
 - Правый Учи Момо Гери по правой ноге оппонента, ставя ногу сзади
 - Правый Рпрси Хидзи Учи
- 6. Укэ В: Разножка левый Дзёдан Маваси Гери**
- Дзёдан Дзюдзи Укэ
 - Захватить левой рукой левую руку оппонента
 - Правый Чудан Маваси Учи
 - Толчком левой руки нарушить баланс оппонента
 - Правый Гедан Маваси Гери
- 7. Укэ А: Разножка левый Дзёдан Маваси Гери**
- Правый Дзёдан Коте Укэ, удлиняя стойку и захватывая левой рукой правую руку оппонента
 - Правый Дзёдан Хидзи Учи
 - Левый/правый Маваси Куми, вращая оппонента по часовой стрелке
 - Правый Маваси Хиза Гери, ставя ногу назад
 - Маки Коми Нагэ
 - Удержание коленом
 - Надавите левым коленом поперек лица оппонента и разместите его на полу около головы оппонента и сожмите колени
 - Кимура
 - Возврат в Кумите Дачи, лицом к Сёмен

Наомтэ!

Боевое упражнение №7 (3 КЮ)

- 1. Укэ А: Правый Гедан Маваси Гери (ставя ногу назад)**
- Левый Сунэ Укэ
 - Разножка левый Учи Момо Гери, ставя ногу вперед
 - Правый Учи Момо Гери, ставя ногу вперед
 - Захватить обеими руками за шею оппонента
 - Левый Мае Хиза Гери
- 2. Укэ А: Правый Мае Гери (ставя ногу вперед) – Правый Уракен Ёко Учи**
- Правый Гяку Гедан Барай, перемещая левую ногу влево
 - Левый Осаэ Укэ, захватив левой рукой правую руку оппонента
 - Подшагнув вперед левой ногой и обхватить шею оппонента правой рукой

- Ката Гатаме
 - Правый О Сото Гари, сопровождая оппонента на пол
- 3. Укэ В: *Разножка левый Учи Момо Гери***
- Отшагнуть назад левой ногой
 - Правый Дзёдан Ой Цуки
 - Левый Дзёдан Гяку Цуки
 - Левый Гедан Маваси Гери, ставя ногу вперед
 - Захватить обоими руками за шею оппонента
 - Правый Мае Хиза Гери
- 4. Укэ В: *Двойной Осаэ и Захват – Правый Мае Хиза Гери – Правый Эби Гараме***
- Левый Гедан Укэ
 - Избежать Эби Гараме
 - Ката Гурума
 - Кеса Гатаме
 - Кансетцу Ваза
- 5. Укэ А: *Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Маваси Учи***
- Правый Сётей Укэ
 - Левый Дзёдан Коте Укэ
 - Левый Дзёдан Маваси Сётей Учи
 - Удерживайте левой рукой сторону головы оппонента
 - Правый Дзёдан Хидзи Учи
 - Захватите обоими руками за шею оппонента
 - Правый Гедан Какато Гери в левое колено оппонента, ставя ногу назад
 - Правый Ороси Хидзи Учи
- 6. Укэ А: *Разножка левый Мае Гери***
- Правый Гедан Укэ, передвигая левую ногу влево
 - Правый Учи Момо Гери, ставя ногу назад
 - Левый Дзёдан Маваси Сётей Учи
 - Правый Маваси Хиза Гери или Маваси Гери
 -
- 7. Укэ А: *Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Керикоми Дзёдан Маваси Гери***
- Левый Сётей Укэ
 - Правый Дзёдан Коте Укэ, перемещая левую ногу диагонально вперед
 - Захватить обоими руками за шею оппонента
 - Правый Мае Хиза Гери, ставя ногу назад
 - Правый Эби Гараме
 - Ёко Вакаре
 - Рычаг шеи
- 8. Укэ В: *Правый и левый Дзёдан Цуки – Правый Дзёдан Маваси Гери***
- Левый и правый Сётей Укэ
 - Правый Сётей Укэ, передвигая правую ногу вправо и разместить левую руку под правой ногой оппонента
 - Сбейте оппонента вниз вращением по часовой стрелке
 - Хиза Хисиги сзади
 - Возврат в Кумите Дачи, лицом к Семен

Наоттэ!

Боевое упражнение №8 (2 КЮ)

- 1. Укэ А: *Правый Дзёдан Маваси Гери (ставя ногу назад)***
- Дзёдан Сётей/Коте Укэ
 - Левый Ой Цуки
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки
 - Левый Керикоми Учи Момо Гери
 - Захватить обоими руками за шею оппонента

- Правый Мае Хиза Гери
- 2. **Укэ А: Правый Гедан Маваси Гери**
 - Вращайтесь против часовой стрелки и левой рукой захватите правую ногу оппонента
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки или Тохо Учи
 - Правый О Учи Гари
 - Зацеп пятки или замок лодыжки наклоняясь в правую сторону
- 3. **Укэ В: Разножка левый Дзёдан Маваси Гери**
 - Дзёдан Сётей/Коте Укэ
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки
 - Правый Учи Момо Гери
 - Захватить оппонента обоими руками
 - Левый Мае Хиза Гери
- 4. **Укэ В: Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Маваси Учи**
 - Правый Сётей Укэ
 - Левый Дзёдан Коте Укэ
 - Захватить сзади шею оппонента левой рукой и правой рукой левую руку оппонента
 - Сменить ноги, левый Мае Хиза Гери и вращаясь против часовой стрелки таким образом, чтобы опустить стопу и скользя правой рукой вдоль спины оппонента и захватить его подмышкой
 - Виктор Нагэ на левую ногу оппонента
 - Рычаг колена
- 5. **Укэ А: Правый Дзёдан Маваси Гери**
 - Дзёдан Дзюдзи Укэ, отшагивая назад левой ногой
 - Захватить оппонента левой рукой
 - Левый Гедан Маваси Гери, ставя ногу вперед
 - Правый Дзёдан Хидзи Учи
 - Левый/правый Маваси Куми, разворачивая оппонента по часовой стрелке
 - Правый Маваси Хиза Гери
 - Захватить правой рукой правую руку оппонента, правый Гедан Мае Хиза Гери, толкая оппонента на пол
- 6. **Укэ В: Правый Дзёдан Гяку Цуки**
 - Левый Осаэ Укэ
 - Разножка левый Маваси Гери, ставя ногу вперед
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки
 - Левый Дзёдан Маваси Учи
 - Правый Мае Хиза Гери
- 7. **Укэ В: Клинь – Правый и левый Мае Хиза Гери**
 - Правый Гедан Хидзи Укэ
 - Правый Гяку Гедан Барай
 - Правый Учи Момо Гери, ставя ногу вперед
 - Иппон Сеои Нагэ с колен
 - Ката Гатаме
- 8. **Укэ А: Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Керикоми Чудан Маваси Гери**
 - Левый Сётей Укэ
 - Левый Сётей Укэ и обхватить правой рукой вокруг левой ноги оппонента
 - Поставить левую стопу на правое колено оппонента
 - Сесть, стаскивая оппонента вниз на пол
 - Зацеп пятки или замок лодыжки наклоняясь в левую сторону
 - Возврат в Кумите Дачи, лицом к Сёмен

Наоттэ!

Боевое упражнение №9 (1 КЮ)

1. **Укэ А: Правый Гедан Маваси Гери**
 - Правый Дзёдан Гяку Цуки, удлиняя позицию

- Левый Керикоми Учи Момо Гери
- Захватить обоими руками за шею оппонента
- Правый Мае Хиза Гери

2. Укэ А: Правый Дзёдан Маваси Гери (ставя ногу назад)

- Левый Дзёдан Коте Укэ
- Правый Гедан Маваси Гери, ставя ногу вперед
- Правый/левый Маваси Куми, вращая оппонента против часовой стрелки
- Левый Мае Хиза Гери
- Левый О Сото Гари
- Удержание коленом
- Попытка выполнения Кимура
- Рычаг шеи, используя ноги

3. Укэ В: Разножка левый Гедан Маваси Гери

- Правый Дзёдан Гяку Цуки, удлиняя позицию
- Левый Сита Цуки
- Правый Дзёдан Сётей Учи, толчком выводя оппонента из равновесия
- Левый Керикоми Маваси Гери

4. Укэ В: Левый Дзёдан Ой Цуки

- Правый Осаэ Укэ, захватывая левую руку оппонента
- Одновременно левый Дзёдан Агэ Учи
- Подшаг вперед правой ногой
- Правый/левый Маваси Куми, вращая оппонента против часовой стрелки
- Левый Маваси Хиза Гери
- Маки коми Нагэ
- Удержание коленом
- Оппонент отталкивает ваше левое колено, вы вращаетесь по часовой стрелке и садитесь на живот оппонента, лицом к его ногам
- Рычаг колена

5. Укэ А: Правый Дзёдан Гяку Цуки

- Левый Сётей Укэ, перемещая левую ногу влево
- Правый Учи Момо Гери, ставя ногу вперед
- Левый мае Хиза Гери, ставя ногу назад
- Толчком правой руки нарушить баланс оппонента
- Левый Маваси Гери

6. Укэ А: Правый Гедан Маваси Гери (ставя ногу назад)

- Левый Сунэ Укэ
- Правый Дзёдан Гяку Цуки
- Левый Керикоми Учи Момо Гери
- Правый Дзёдан Гяку Цуки
- Левый Дзёдан Ой Цуки
- Правый Маваси Гери

7. Укэ А: Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Чудан Маваси Гери

- Левый Сётей Укэ
- Правый Сётей Укэ
- Подшаг вперед правой ногой, вращаем тело против часовой стрелки внутрь от удара оппонента
- Обхватываем правой рукой вокруг икры ноги оппонента и захватываем левой рукой пальцы ноги оппонента, создавая захват фигуры 4
- Вращая по часовой стрелке, продергиваем оппонента на пол
- Фигура 4 замок лодыжки

8. Укэ В: Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Керикоми Учи Момо Гери – Захват обеих рук – Правый Мае Хиза Гери

- Левый Сётей Укэ
- Правый Гедан Гяку Хидзи Укэ, захватывая левой рукой правую руку оппонента
- Захват за шею оппонента правой рукой

- Подпрыгивание, Дзюдзи Гатаме (может выполняться без прыжка)
- Возврат в Кумите Дачи, лицом к Сёмен

Наомтэ!

Боевое упражнение №10 (1 ДАН)

1. Укэ А: Правый Дзёдан Гяку Цуки

- Увернуться влево, левый Дзёдан Маваси Учи
- Правый Дзёдан Хидзи Учи
- Захватить оппонента, правый Чудан Маваси Хиза Гери
- Правый Дзёдан Маваси Хиза Гери

2. Укэ А: Левый Дзёдан Ой Цуки – Захват обоими руками за талию

- Правый Сётей Укэ
- Левый Коте Укэ, скользят назад
- Правый Дзёдан Хидзи Учи
- Захват обоими руками за шею оппонента
- Правый Гедан Мае Хиза Гери
- Правый Дзёдан Мае Хиза Гери
- Правый Дзёдан Хидзи Учи
- Обхватить правой рукой за шею оппонента
- Ёко Вакаре
- Рычаг шеи

3. Укэ В: Левый Дзёдан Ой Цуки

- Увернуться вправо, правый Дзёдан Гяку Цуки
- Левый Сита Цуки
- Правый Дзёдан Гяку Цуки
- Захватить оппонента обоими руками и сменить позицию (на правостороннюю)
- Левый Чудан Маваси Хиза Гери
- Левый Дзёдан Маваси Хиза Гери

4. Укэ В: Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Маваси Учи

- Правый Сётей Укэ
- Нырок и проскользнуть внутрь (проход вперед)
- Сукуи Нагэ, сопровождая оппонента на пол
- Удержание сбоку, с левой стороны от оппонента
- Поскольку оппонент пытается вас оттолкнуть, позиция Ката Гатаме и вращаемся к голове оппонента, усиливая захват
- Вращаемся назад в удержание коленом с последующим Симе Ваза

5. Укэ А: Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Гедан Маваси Гери

- Левый Сётей Укэ
- Правый Сунэ Укэ
- Правый/левый Куми, вращая против часовой стрелки
- Левый Учи Момо Гери
- Правый Усиро или Усиро Маваси Гери

6. Укэ А: Правый Дзёдан Гяку Цуки

- Левый Сётей Укэ, одновременно правый Дзёдан Гяку Цуки
- Левый Учи Момо Гери
- Захватить обоими руками за шею оппонента
- Правый Хиза Гери
- Толчком правой руки нарушить баланс оппонента
- Левый Маваси Гери

7. Укэ А: Правый Мае Гери (ставя ногу назад)

- Правый Гяку Гедан Барай
- Разножка левый Учи Момо Гери
- Правый Дзёдан Агэ Учи
- Левый Дзёдан маваси Учи

- Правый Маваси Хиза Гери
- Левый Сюто Учи Коми
- Двойной правый Маваси Гери

8. Укэ В: Правый Дзёдан Гяку Цуки – разножка Левый Дзёдан Маваси Гери

- Левый Сётей Укэ
- Подшаг вперед, захватывая правой рукой нижнюю часть левой ноги оппонента, левая рука поднимается вверх правого плеча оппонента
- Сукуи Нагэ, присаживаясь
- Удержание сбоку
- Удержание коленом, натяжение левой руки оппонента к себе, ложное вращение Дзюдзи Гатаме
- левой рукой захватить левый отворот оппонента и поскольку вы крутитесь, левая рука заходит за голову оппонента, правая рука все еще контролирует левую руку оппонента
- Симе Ваза

Наоттэ!

**TSU SHIN GEN
INTERNATIONAL**

**通
身
眼**

**Fighting
Combinations**

Боевые комбинации

10 КЮ (красный пояс)

1. Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Гедан Маваси Гери – Правый Дзёдан Гяку Цуки
2. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Керикоми Гедан Маваси Гери – Правый Дзёдан Хидзи Учи
3. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Хидзи Учи – захватить обоими руками за шею оппонента, правый Хиза Гери
4. Правый Гедан Маваси Гери – **Оппонент блокирует Сунэ Укэ** – Вы сближаетесь – Мороте Гари – Ката Аси Хисиги наклоном влево

9 КЮ (красный пояс с синей полоской)

1. Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Чудан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Маваси Учи – Правый Маваси Гери
2. Разножка левый Учи Момо Гери – Правый Дзёдан Маваси Учи – Сменить ногу (позицию) и захватить обоими руками за шею оппонента – Левый Хиза Гери
3. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Разножка левый Маваси Гери – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Правый/левый Маваси Куми, вращая оппонента против часовой стрелки – как только оппонент выпрямляется, левый О Сото Гари – Дзюдзи Гатаме
4. Правый Мае Гери – **Оппонент блокирует левым Гедан Барай и сближается** – Вы падаете на землю и переходите к удержанию сзади (Rear Mount) – Симеваза
5. Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Гяку Цуки – **Оппонент блокирует и захватывает вас обоими руками за шею – Правый Мае Хиза Гери** – Левый Гедан Укэ – Правый Учи Момо Гери – Правый Керикоми О Учи Гари – Удержание – Дзюдзи Гатаме

8 КЮ (синий пояс)

1. Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Сита Цуки – Правый Гедан Маваси Гери
2. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Сита Цуки – Левый Гедан Маваси Гери
3. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Усиро Гери или Усиро Маваси Гери, ставя ногу назад – Правый Маваси Гери
4. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Агэ Учи – Правый Дзёдан Маваси Учи – Левый Сюто Учи Коми, толчком вывести оппонента из равновесия – Правый Гедан Маваси Гери
5. Правый Дзёдан Гяку Цуки – **оппонент блокирует и контратакует Правым Дзёдан Маваси Учи** – «поднырните» и контратакуете левым Дзёдан Маваси Учи – Правый Дзёдан Маваси Учи – Сменить ногу (позицию) и захватить оппонента обоими руками за шею – Левый Мае Хиза Гери

7 КЮ (синий пояс с желтой полоской)

1. Разножка левый Учи Момо Гери по левой ноге оппонента – **Левый Дзёдан Маваси Учи** – Правый Коте Укэ – Левый Дзёдан Агэ Учи – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Разножка левый Учи Момо Гери – Захватить обоими руками за шею оппонента – Правый Мае Хиза Гери
2. Правый Учи Момо Гери по правой задней ноге оппонента, ставя ногу назад – **Оппонент атакует Правым Дзёдан Маваси Учи** – Левый Коте Укэ – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Агэ Учи – Правый Мае Хиза Гери
3. Разножка левый Мае Гери – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Агэ Учи – Правый Усиро Гери
4. Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Маваси Гери – **Оппонент блокирует и сближается** – Переместитесь по кругу в сторону – Контратакуйте Цуки или Хиза Гери или Маваси Гери
5. Правый Дзёдан Гяку Цуки – **Левый Сётей Укэ, смена ног, левый Мае Гери** – Отшагните назад левой ногой, правый Гедан Укэ – Левый Гедан Маваси Гери – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Гедан Маваси Гери

6 КЮ (желтый пояс)

1. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Маваси Учи – Левый Дзёдан Уракен Ёко Учи – Правый Усиро или Усиро Маваси Гери, ставя ногу назад
2. Правый Дзёдан Гяку Цуки, подшагнув вперед правой ногой, поскольку противник отступает назад – Правый Керикоми Чудан Ёко Гери – Левый Дзёдан Маваси Гери
3. Левый Керикоми Чудан Ёко Гери – Левый Дзёдан Уракен Ёко Учи – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Правый Гедан Маваси Гери
4. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Чудан Маваси Учи – Левый Дзёдан Маваси Учи – **Оппонент блокирует и затем захватывает обоими руками за шею оппонента, двойной Мае Хиза Гери** – Двойной левый Гедан Укэ, захватив правой рукой за шею оппонента – Правый Маваси Хиза Гери – Вращая по часовой стрелки бросаем оппонента на пол – Захватить левое запястье оппонента правой рукой – Кимура, располагаясь с правой стороны оппонента
5. Разножка левый Учи Момо Гери – **Оппонент захватывает обоими руками за вашу шею, двойной левый Мае Хиза Гери** – Двойной правый Гедан Укэ, захватив левой рукой за шею оппонента – Вращая против часовой стрелки бросаем оппонента на пол – Правый Цуки – Захватить левой рукой правое запястье оппонента – Кимура, располагаясь с правой стороны оппонента

5 КЮ (желтый пояс с зеленой полоской)

1. Левый Керикоми Мае Гери – **Оппонент блокирует левым Гедан Барай** – Правый Ура Дзёдан Уракен Ёко Учи, вращаясь на 360° по часовой стрелки – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Керикоми Маваси Гери
2. Правый Дзёдан Гяку Цуки – **Оппонент блокирует левым Дзёдан Сётей Укэ и контратакует Правым Мае Гери, ставя ногу назад** – Левый Гедан Укэ – Сближаясь, захватить предплечье правой руки оппонента левой рукой – Ката Гурама – Кеса Гатаме – Кансетсуваза (Kansetsuwaza)
3. Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Гяку Цуки – **Оппонент начинает сближение** – Отшагнуть назад, левый Гяку Маваси Учи – Отшагнуть назад, правый Гяку Маваси Учи – **Оппонент продолжает сближение** – Вы падаете на землю – Проникните под подмышку противника, Ката Гатаме вращение в вашу сторону
4. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Агэ Учи – **Ваш оппонент блокирует и сближается в попытке обхватить вас вокруг торса** – Левый Сютто Учи Коми и поверх зацепите предплечье левой руки противника вашим правым предплечьем – Вращайтесь против часовой стрелки и левой рукой толкайте по шее оппонента – Левый Мае Хиза Гери – Выполнив замок «фигура 4» на предплечье левой руки оппонента – Сото Маки Коми – Перевернуться на противоположную сторону оппонента – Кимура на предплечье левой руки оппонента

4 КЮ (зеленый пояс)

1. Разножка левый Мае Гери – Правый Дзёдан Ороси Гяку Цуки – Левый Дзёдан Агэ Учи – Толчком левой руки нарушить равновесие оппонента – Правый Гедан Маваси Гери
2. Правый Мае Гери – Левый Учи Момо Гери – Левый/Правый Маваси Куми – Правый Мае Хиза Гери – Маки Коми Нагэ – Удержание коленом (Knee Mount) – Рычаг Шеи (Neck Crank) – Дзюдзи Гатаме
3. Двойной Осаэ на защиту оппонента и затем захватить обеими руками за шею оппонента – Правый Мае Хиза Гери – **Оппонент захватил вашу правую ногу** – Кани Ваза – Рычаг колена (Knee Bar)

Комбинации самообороны

3 КЮ (зеленый пояс с коричневой полоской)

1. Правый Осаэ на левую руку оппонента – Левый Тоху Учи – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Сютто Учи Коми – Правый Усиро Гери
2. Правый Гедан Маваси Гери – **Оппонент блокирует и контратакует правым Гедан Маваси Гери** – Левый Сунэ Укэ, захватив предплечье правой руки оппонента левой рукой – Правый Дзёдан Агэ Хидзи Учи – Правый Сютто Ёко Учи – Правый Мае Хиза Гери

3. Правый Осаэ на левую руку оппонента – Левый Тохо Учи –левой рукой захватите снизу левый трицепс оппонента – Потянуть оппонента вперед, шагнуть за вашего оппонента – Правый Дзёдан Хидзи Учи сзади по шее оппонента – Правый Мае Хиза Гери – Хадака Дземе, стягивая оппонента на пол
4. Левый Керикоми Учи Момо Гери – Правый Тохо Учи – Левый/Правый Маваси Куми – Правый Мае Хиза Гери – Маки Коми Нагэ – Удержание коленом (Кnee Mount) держа за предплечье правой руки оппонента – Правый Цуки – Кимура

2 КЮ (коричневый пояс)

1. Правый Гедан Маваси Гери, ставя ногу вперед – Правый/Левый Маваси Куми, вращая оппонента против часовой стрелки – Левый Гедан Какато Гери по правому колену оппонента – Левый Мае Хиза Гери – Правый Ороси Хидзи Учи
2. Левый Керикоми Учи Момо Гери – Захватить левой рукой предплечье правой руки оппонента – Правый Гедан Какато Гери в левое колено оппонента, ставя ногу назад – Правый Дзёдан Агэ Хидзи Учи – захватить правой рукой правое плечо оппонента – Правый Мае Хиза Гери – Эби Гараме
3. Левый Керикоми Учи Момо Гери – Захват левой рукой за шею оппонента и правой рукой за предплечье левой руки оппонента – Правый Ко Сото Гаке – Удержание (Mount) – Рычаг шеи (Neck Crank)

1 КЮ (коричневый пояс с черной полоской)

1. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Керикоми Учи Момо Гери – Левый/Правый Маваси Куми вращая оппонента по часовой стрелке – Правый Кинтеки Гери, ставя ногу назад – Правый Ороси Хидзи Учи
2. Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Хидзи Учи – Левый/Правый Маваси Куми, вращая оппонента по часовой стрелке – Правый Кинтеки Гери, ставя ногу назад – Маки Коми Нагэ – Правый Гяку Цуки – Гедан Какато Гери
3. Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Гедан Маваси Гери, ставя ногу вперед – Правый/Левый Маваси Куми, вращая оппонента против часовой стрелки – Левый Кинтеки Гери – Правый Сюто Ороси Учи – Правый Мае Хиза Гери

**TSU SHIN GEN
INTERNATIONAL**

**通
身
眼**

**Grappling
Drills**

Борцовские упражнения

Борцовское упражнение №1

(10 и 9 КЮ)

Часть 1

Уке: Левый Дзёдан Ой Цуки

- Правый Дзёдан Сётей Уке сближаясь
- Моротэ Гари вращая Уке влево
- Удержание сбоку (Side Mount)
- Удержание коленом (Knee Mount)

Уке: Изгибается (Snake Moves) и проходит в ноги

- вращайтесь на спине Уке и подцепите обоими ступнями с внутренней стороны штанов Уке

Уке: Выпрямляет одну ногу чтобы избежать зацепа и переворачивается на спину под вами

- Удержание (Mount)
- Дзюдзи Гатамэ (Juji Gatame)

Уке: Спасаясь, поворачивается к вам и, поскольку вы наклоняетесь назад, сопровождает вас и достигает своих ног, удерживая вес на вас. Уке резким движением освобождает предплечье и переходит в позицию удержание сбоку (Side Mount)

- Пятясь (Shrimp Move) перейти в положение Защита (Guard)
- Поворот ножницами
- Удержание (Mount)*
- Удэ Гатамэ (Ude Gatame)

Наоттэ!

Часть 2 (продолжение от обозначения* в части 1)

Уке: Изгибом колена спасается в положение Полузащита (Half Guard) на вашу правую ногу, левым предплечьем зацепляет снаружи предплечье вашей правой руку и пытается сесть

- Вы сопротивляетесь и прижимаете Укэ

Укэ: Расслабляется и перекачивает вас влево от себя, надавливая правой ногой на ваш бицепс и обвивает своими ногами

- Положение Полузащита (Half Guard);
- Пятясь (Shrimp Move) перейти в положение Защита «бабочкой» (Butterfly Guard);
- Правым предплечьем зацепить снаружи предплечье левой руки Укэ или захватить рукав Ги и левой рукой захватить его голову;
- Стащите Укэ вправо от себя (одна ступня поднимается взмахом)
- Удержание (Mount)

Укэ: Держа обе руки на ваших бедрах, Уке, приподнимается мостиком вверх и вытягивает свои ноги между ваших ног в положение Защита «бабочкой» (Butterfly Guard), соединяя оба предплечья рук вокруг вашего тела

- Протолкните ваши предплечья внутрь Уке, пальцами, направленным в вашу сторону, захватите ноги Уке и толкните его обратно на пол и перепрыгните через ноги Уке
- Удержание сбоку (Side Mount)

Укэ: Толкает вас снова и поскольку вы сопротивляетесь, поднимается на мостик и перекачивает вас – Удержание сбоку (Side Mount)

- Пятясь (Shrimp Move) перейдите к положению Защита (Guard)

Укэ: Начинает проходить вашу Защиту, толкает вашу правую ногу вниз, используя свою левую руку

- Сядьте и захватив левое запястье Уке правой рукой, выполните захват фигуры 4

- Кимура (Kimura)

Укэ: Начинает двигаться влево и продолжает вращение через вашу голову, чтобы спастись

- Вы продолжаете выполнять захват фигуры 4 и останавливаете Уке
- Удержание сбоку (Side Mount)
- Кимура (Kimura)

Наоттэ!

Борцовское упражнение №2

(8 и 7 КЮ)

Часть 1

Укэ: Захватывает обоими руками позади вашей шеи и атакует правым Мае Хиза Гери

- Правый Гедан Хидзи Уке
- Сукуи Нэге (Sukui Nage) спереди
- Удержание сбоку (Side Mount)
- Кеса Гатамэ (Kesa Gatame)

Укэ: Зацепляет левой ногой поверх вашей головы и с этим толчком переворачивает вас на спину

- Поскольку Уке выполнил зацеп поверх головы, вращайтесь влево и захватите предплечьем правой руки правую ногу Уке
- Попробуйте выполнить Ката Аси Хисиги (Kata Ashi Hishigi), наклоняясь вправо

Укэ: Отжимает вашу ногу вниз и садится, перемещаясь в позицию Удержание (Mount) и выполняет захват позади вашей головы

- Отпустите его ногу
- Прогнитесь и переверните Уке

Укэ: Переводит вас в свою Защиту (Guard)

- Разрушьте Защиту (Guard) и начните проходить под левой ногой Уке

Укэ: Препятствует вашим бедрам и плечам своими руками

- Толкните правой рукой в правое плечо Уке и прыжком или круговым движением перейдите на правую сторону Уке
- Удержание сбоку (Side Mount)

Укэ: Изгибается (Snake Moves) к своим коленям

- Поскольку Уке поворачивается к своим коленям, вы вращаетесь влево на левую сторону Уке а захватываете его дальнюю ногу за Ги или лодыжку и тяните ее к себе и за спину
- Удержание сбоку (Side Mount)

Укэ*: Перегибается под вашим телом и изгибается (Snake Moves) к своим коленям

- Поскольку Уке поворачивается к своим коленям, захватите предплечье его руки и тяните свою руку под его голову и захватите свой бицепс и расположите свое тело перпендикулярно его, это освободит предплечье его руки
- Передвиньтесь назад на Удержание коленом (Knee Mount)
- Рычаг шеи/Ката Гатамэ (Neck Cranck/Kata Gatame)

Наоттэ!

Часть 2 (продолжение от обозначения* в части 1)

Уке: Подцепляет снизу ваше тело и двигается к своим коленям, отталкивая ваши бедра

- Поскольку Уке двигается вперед, стяните его в вашу Защиту (Guard)

Уке: Разрушает вашу Защиту (Guard) и двигается на Удержание сбоку (Side Mount) и из него в Удержание коленом (Knee Mount)

- Оттолкните колено Уке от своего живота

Уке: В Удержании коленом (Knee Mount), вращаясь, переходит на противоположную сторону прежде чем вы сумеете спастись

- Оттолкните колено Уке от своего живота и изгибайтесь (Snake Moves) к своим коленям
- Моротэ Гари (Morote Gari)
- Удержание сбоку (Side Mount)

Уке: Пятясь (Shrimp Moves) перемещает вас в свою защиту (Guard)

- Разрушьте его Защиту (Guard) вставая и отождмите его бедро книзу и отойдите назад
- Обоими предплечьями возьмите захват вокруг бедер Уке прижимая этим его к земле
- Начните проходить его ноги с левой от вас стороны

Уке: Препятствует толкая в ваше плечо и бедро

- Двигайтесь назад к ногам Уке, чтобы избежать его блоков и затем опрокиньте Уке
- Удержание сбоку (Side Mount)

Уке: Пятясь (Shrimp Moves) перемещает вас в свою защиту (Guard) и захватив ваше левое запястье своей левой руой тянет его влево поверх своей груди – направляет предплечье правой руки поперек вашей спины, захватывая вас за ваши мышцы под подмышками (lats) – реверсивным «движением ножницами» стаскивает вас на Удержание сбоку (Side Mount)

- Пятясь (Shrimp Moves) перемещаем Уке в свою Защиту (Guard)
- Левой рукой захватываем предплечье правой руки противника, начните вращаться вправо от себя, размещая предплечье своей правой руки изнутри левого бедра Уке, затем толкая правой ногой и поднимая правой рукой, тяните левой рукой и переверните Уке
- Удержание (Mount)

Уке: Переворачивается на левую сторону и цепляет правой ногой поверх вашу правую ногу и затем перекачивается на правую сторону, помещая вас в свою Защиту (Guard)

- Разрушьте Защиту (Guard) и снизу зацепитесь обеими ногами;
- Вставайте, тяня противника к себе, так чтобы он располагался на своей шее;
- Вращайтесь влево

Уке: Препятствует вашему бедру

- Захватите пояс Уке и перекатите его вверх
- Удержание сзади (Rear Mount)
- Откиньтесь назад, тяня Уке за собой
- Хадака Дземе (Hadaka Jime) или Эри Дземе (Eri Jime)

Наоттэ!

Борцовское упражнение №3

(6 и 5 КЮ)

Часть 1

Укэ: Левый Дзёдан Ой цуки – Правый Дзёдан Гяку Цуки

- Правый и левый Сётей Уке
- Сблизьтесь и захватите ноги Уке
- Низкий О Учи Гари (O Uchi Gari)

Укэ: Поскольку вы пытаетесь встать Уке захватывает вас обоими руками, в тоже время его ноги располагаются на ваших бедрах в Открытой защите (Open Guard)

- Правой рукой надавите на правое плечо Уке и левой на живот Уке

- Отодвинув свою правую ногу назад, наклонитесь и перекувырнитесь через Уке, приземлившись в позиции Удержание коленом (Knee Mount) на левой стороне Уке

Укэ: Сталкивает ваше колено на пол

- Вращайтесь вокруг и попытайтесь выполнить Рычаг колена (Knee Bar) на левую ногу

Укэ: Перебрасывает правую ногу и вращаясь вокруг, уходит от Рычага колена (Knee Bar), разворачивается к вам и перегибается через вас

- Ногами оттолкните Уке
- Изгибаясь (Snake Moves) к своим коленям, уходите от Уке

Укэ: Двигается к Сихо Гатаме (Shiho Gatame) опираясь на вашу спину

- Захватите предплечье правой руки Уке, пригнитесь и поворачивайтесь к его спине, обойдите голову Уке, остановившись на его левой стороне

Укэ: Зацепляет поверх предплечье вашей правой руки и тянет вас через себя и перекачивается на Удержание сбоку (Side Mount)

- Зацепитесь снизу обеими предплечьями, выгнитесь и выбирайтесь на правую сторону Уке

Укэ: Защищаясь, переворачивается на спину

- Удержание сбоку (Side Mount)
- Удержание коленом
- Захватите правую руку Уке и попытайтесь выполнить Санкаку Дземе (Sankaku Jime), наклоняясь назад тащите его к себе

Укэ: Освобождает предплечье своей руки и начинает проходить низом под вашей левой ногой

- Сядьте и предплечьем левой руки обхватите талию Уке, тогда он вытянется перед вами
- Удержание сбоку (Side Mount) на левую сторону Уке
- Удержание коленом* (Knee bar)
- Ваша правая рука захватывает левый отворот, левая рука захватывает правый отворот
- Вращаетесь к Сихо Гатаме (Shiho Gatame)
- Дзюдзи Дземе (Juji Jime)

Наоттэ!

Часть 2 (продолжение от обозначения* в части 1)

- Удержание коленом* (Knee bar)

Укэ: Обхватывает предплечьем левой руки вокруг вашей шеи (позиция Ebi Garami) и предплечьем правой руки проходит между ваших ног, выгибается и перекачивает вас, заканчивая в позиции Удержание сбоку (Side Mount)

- Пятясь (Shrimp Move) переходите в Открытую Защиту (Open Guard)
- Обоими руками захватите предплечье левой руки Уке и выскользните в правую сторону, изгибайтесь (Snake Moves) и продолжите Удержанием сбоку (Rear Mount)

Укэ: Прежде чем вы среагируете, захватывает обоими руками за вашу шею и затем поднимает бедра и сбрасывает вас вперед на вашу спину – Сихо Гатаме (Shiho Gatame)

- Немного выгнитесь вверх и перевернитесь на бок

Укэ: Двигается на Удержание сбоку (Side Mount), затем двигается на Удержание (Mount) и перевернувшись на спину, пробует Санкаку Дземе (Sankaku Jime)

- Тяните обеими руками к себе и выпрямляйтесь покачиваясь плечами, так чтобы Уке ослабил хват ног
- Захватите поверх обе ноги Уке и отождмите их вниз к полу и начните двигаться, обходя их, к правой стороне Уке

Укэ: Препятствует вашим бедрам и плечам

- Зацепите правой ногой за обе ноги противника и выполните Удержание (Mount)

Укэ: Пятясь, переходит в Полузащиту (Half Guards) и зацепляет поверх предплечье вашей правой руки, затем садится и проталкивается к вам, вынуждая вас лечь на спину

- Полузащита (Half Guard)
- Пятясь (Shrimp Move) втягиваем Уке в свою Защиту (Guard)
- Расположите ваши ноги на бедрах Уке, контролируя его предплечья
- Тяните предплечья Уке к себе, чтобы заставить Уке тянуть их обратно на себя
- Отпустите предплечье его левой руки и поднимите свою правую ногу на плечо Уке
- Санкаку Дзиме (Sankaku Jime)

Укэ: Высвобождает предплечье своей правой руки и прячет ее под вашим бедром

- Ваша левая рука проходит изнутри его верхнего предплечья, расположите ваши ладони вместе и тяните его предплечья к себе
- Попытайтесь выполнить Кимура (Kimura)

Укэ: Захватывает штаны вашего Ги, предотвращая замок

- Ваша правая нога проходит над головой Уке
- Толкайте ногами и тяните предплечья, разрывая его захват
- Соедините руки в захват фигуры 4

Укэ: Перекатывается вперед

- Следуйте за Уке
- Кимура (Kimura)

Наоттэ!

Борцовское упражнение №4

(4 и 3 КЮ)

Часть 1

Укэ: Тюдан Маваси Гери

- Захватите ногу уке

Укэ: Подпрыгивает и стягивает вас вниз в свою Защиту (Guard)

- Выпрямить свои руки, чтобы ослабить воздействие

Укэ: Садится и предплечьем левой руки цепляет поверх предплечье вашей правой руки, перекатывается вас и захватывает на Удержание (Mount)

- Держите обе руки на бедрах Уке, прогнитесь вверх и втяните ваши ноги внутрь ног Уке
- Защита «бабочкой» (Butterfly Guard)
- Охватите предплечьем левой руки вокруг предплечья правой руки Уке, надавите левой ногой на правое колено Уке и смахните его влево, в то же время поднимайте правой ногой изнутри левое бедро Уке
- Удержание (Mount)
- Снизу зацепите предплечья рук Уке и наклонитесь вперед
- Удержание сбоку (Side Mount) с левой стороны Уке

Укэ: Немного выгибается и пятится (Shrimp Move), перенеся правую ногу поверх вашей головы, Уке пытается выполнить Дзюдзи Гатаме (Juji Gatame) на предплечье вашей правой руки

- Освободите свою руку и пройдите мимо правой ноги Уке
- Удержание сбоку (Side Mount)
- Сихо Гатаме (Shiho Gatame)

Укэ: Выгибается и ползет к своим коленям, захватывает вашу ближнюю ногу и вынуждает вас опрокинуться на спину

- Пятясь (Shrimp Move) переходите в Защиту (Guard)

Укэ: Поднимается и начинает наносить удары кулаком в вашу голову

- Поместите ваши ноги на бедра Уке и оттолкните его
- Перейдите на колени и сблизьтесь с Уке
- Ко Учи Гари (Ko Uchi Gari)

Укэ: Помещает вас в свою Защиту (Guard)

- Разрушите его защиту толкая его бедра вниз, поднимитесь и рывком бросьте ваши бедра вперед
- Захватите лодыжки или Ги Уке и двигайте его бедра из стороны в сторону, как только вы закинете ноги Уке влево от себя, перебросьте свою правую ногу через талию Уке и проскользнув поверху попытайтесь выполнить Удержание Сбоку (Side Mount)

Укэ: Уке изгибается (Snake Moves) к своим коленям и, отклоняясь назад, тащит вас в свою Защиту (Guard)

- Разрушите Защиту (Guard)
- Левой рукой толкните правую ногу Уке вниз

Укэ: Захватывает предплечье вашей руки в захват «фигура 4» и пробует выполнить Кимура (Kimura)

- Двигайтесь по кругу через голову Уке на его левую сторону
- Быстрым вращением переходите к Дзюдзи Гатаме (Juji Gatame)*

Наоттэ!

Часть 2 (продолжение от обозначения* в части 1)

- Быстрым вращением переходите к Дзюдзи Гатаме (Juji Gatame)*

Укэ: Изгибается (Snake Moves) и поворачиваемся к вам, уходит

- Защита «бабочкой» (Butterfly Guard)
- Обеими руками зацепите снизу и захватите вокруг спину Уке

Укэ: Помещает предплечье правой руки изнутри вашей левой ноги и предплечье левой руки снаружи вашей правой ноги, нажимая своим левым бедром вниз Уке проходит Защиту (Guard) своими ногами, поскольку он движется влево, оставляя свои бедра внизу заканчивает в Кеса Гатаме (Kesa Gatame)

- Выгнитесь и переверните Уке
- Кеса Гатаме (Kesa Gatame)
- Удержание сбоку (Side Mount)
- Поднимите вверх предплечье правой руки Уке, затем зацепите снизу левым предплечьем его голову, захватывая левой рукой его правую руку
- Удержание коленом (Knee Mount) и поднимите Уке вверх в положение сидя
- Откиньтесь назад и одновременно тащите Уке на себя
- Хадака Дзиме (Hadaka Jime)

Укэ: Захватывает ваше предплечье, блокируя удушение, затем он выскальзывает вправо, вынуждая вашу правую ногу прижаться к земле и поворачивается к вам и заканчивает в вашей защите (Guard)

- Поскольку вы правым предплечьем зацепили левое предплечье Уке, пятьтесь (Shrimo Moves) вправо
- Изгибаетесь (Snake Move) назад и двигайтесь к своим коленям, заканчивая в позиции Сихо Гатаме (Shiho Gatame) на спине вашего оппонента

Укэ: Встает на четвереньки напротив ваших ног. Уке зацепляет снизу предплечье вашей правой руки и пробует пригнуться на вашу правую сторону, пытается взобраться на вашу спину

- Перекатитесь на спину

Укэ: Удержание сбоку (Side Mount)

- Изогнитесь (Snake Move) и расположите свою левую голень напротив бедер Уке и забросьте поверх вашу правую ногу, зацепившись за правую руку Уке

Укэ: Вытягивает предплечье своей левой руки и зацепляет снизу вашу левую лодыжку, зацепляет ваше Ги и переворачивает вас – Удержание сбоку (Side Mount) – Реверсивное Кеса Гатаме (Kesa Gatame) – Уке захватывает правой рукой свою собственную ступню и проводит Удержание (Mount)

- Пятясь (Shrimp Move) вправо, в тоже время правой стопой зацепите снизу и поднимите вверх правую стопу Уке
- Поместите Уке в свою Защиту (Guard)

Укэ: Садится и захватывает вашу левую ногу, затем Уке наклоняется вправо через ваш живот к своей правой ноге и пробует выполнить Ката Аси Хисиги (Kata Ashi Hishigi) наклоняясь вправо от себя

- Отожмите стопу Уке к полу и затем сядьте, левым предплечьем зацепите его левое предплечье
- Забросьте правую ногу через голову Уке и затем под его лицо
- Реверсивный Дзюдзи Гатаме (Juji Gatame)

Наоттэ!

**TSU SHIN GEN
INTERNATIONAL**

**通
身
眼**

**Junior
Grading
Syllabus**

Программа аттестации для юниоров

10-й КЮ (красный пояс)

Знание этикета додзё и процедур

Стойки	Фудо-дачи Кумитэ-дачи
Удары руками	Ой-цуки Гяку-цуки Дзёдан-Хиджи-Учи
Блоки	Кей-Укэ Сётей-Укэ Гедан-барай Гедан-Укэ Сунэ-Укэ
Удары ногами	Мае-гери Мае-хиза-гери Гедан-маваси-гери
Техника страховок	Укеми ваза
Броски	Мороте Гари Кибису Гаеси
Контролирующие позиции	Защита (Guard) Удержание (Mount) Удержание сбоку (Side Mount)
Болевые	Уде Гарами Ката Аси Хисиги
Бои	Максимально 5 раундов

Минимальный период активных тренировок – 4 месяца

9-й КЮ (красный пояс с одной синей полоской)

Удары руками	Дзёдан Маваси Учи Чудан Маваси Учи
Блоки	Котэ Укэ Маваси Укэ Сётей/Коте Укэ Дзёдан Дзюдзи Укэ Сунэ/Коте Укэ
Удары ногами	Маваси Хиза Гери Дзёдан Маваси Гери Чудан Маваси Гери Учи Момо Гери
Броски	О Сото Гари Ко Сото Гаке Ко Учи Гаке
Контролирующие позиции	Маваси Куми Полузащита (Half Guard)
Болевые	Дзюдзи Гатаме
Упражнения	Боевое упражнение №1
Бои	Максимум 5 раундов

Минимальный период активных тренировок в степени – 6 месяцев

8-й КЮ (синий пояс)

Удары руками	Сита Цуки Дзёдан Агэ Учи Сюто Учи Коми
Блоки	Осаэ Укэ
Удары ногами	Усиро Маваси Гери

Броски	Куби Нагэ Таи Отоси
Контролирующие позиции	Удержание коленом (Knee Mount) Кеса Гатаме
Болевые	Кимура
Упражнения	Боевое упражнение №1 Борцовское упражнение №1 – часть 1
Бои	Минимум 5 раундов
Минимальный период активных тренировок в степени – 6 месяцев	

7-й КЮ (синий пояс с одной желтой полоской)

Удары руками	Дзёдан Сётей Учи Дзёдан Маваси Сётей Учи Чудан Маваси Сётей Учи
Удары ногами	Усиро Гери
Броски	Ура Нагэ Уки Ваза Тани Отоси Ёко Вакаре
Контролирующие позиции	Сихо Гатаме
Болевые	Рычаг Колена (Knee Bar)
Удушающие приемы	Эби Гарами Хадака Дзиме Санкаку Дзиме
Упражнения	Боевое упражнение №2 Борцовское упражнение №1 – части 1 и 2
Бои	Минимум 5 раундов
Минимальный период активных тренировок в степени – 6 месяцев	

6-й КЮ (желтый пояс)

Удары руками	Дзёдан Ураке Ёко Учи
Удары ногами	Ёко Гери
Броски и подсечки	Маки Коми Нагэ Сунэ Аси Барай
Упражнения	Боевое упражнение №2 Борцовское упражнение №2 – часть 1
Бои	Минимум 5 раундов
Минимальный период активных тренировок в степени – 6 месяцев	

5-й КЮ (желтый пояс с одной зеленой полоской)

Удары руками	Агэ Хиджи Учи Ороси Ниджи Учи
Удары ногами	Дзёдан Учи Гери
Броски	Ката Гурума Иппон Сеои Нагэ
Упражнения	Боевое упражнение №5 Борцовское упражнение №2 – части 1 и 2
Бои	Максимум 10 раундов
Минимальный период активных тренировок в степени – 6 месяцев	

4-й КЮ (зеленый пояс)

Броски	Осаэ Нагэ Кани Ваза
Упражнения	Боевое упражнение №6 Борцовское упражнение №3 – часть 1

Самооборона Непрерывно 2 мин
Бои 10 раундов
Минимальный период активных тренировок в степени – 9 месяцев

3-й КЮ (зеленый пояс с одной коричневой полоской)

Броски Виктор Нагэ (Victor Nage)
Упражнения Боевое упражнение №7
Борцовское упражнение №3 – части 1 и 2

Самооборона Непрерывно 2 мин
Бои 10 раундов
Минимальный период активных тренировок в степени – 9 месяцев

2-й КЮ (коричневый пояс)

Техника и комбинации предыдущих уровней
Упражнения Боевое упражнение №8
Борцовское упражнение №4 – часть 1

Самооборона Непрерывно 2 мин
Бои 15 раундов
Минимальный период активных тренировок в степени – 12 месяцев

1-й КЮ (коричневый пояс с одной черной полоской)

Техника и комбинации предыдущих уровней
Упражнения Боевое упражнение №9
Борцовское упражнение №4 – части 1 и 2

Самооборона Непрерывно 2 мин
Бои 15 раундов
Минимальный период активных тренировок в степени – 12 месяцев

**TSU SHIN GEN
INTERNATIONAL**

**通
身
眼**

**Junior
Fighting
Combinations**

Боевые комбинации

10 КЮ (красный пояс)

1. Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Гедан Маваси Гери – Правый Дзёдан Гяку Цуки
2. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Керикоми Гедан Маваси Гери – Правый Дзёдан Хидзи Учи
3. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Хидзи Учи – захватить обоими руками за шею оппонента, правый Хиза Гери
4. Правый Гедан Маваси Гери – **Оппонент блокирует Сунэ Укэ** – Вы сближаетесь – Мороте Гари – Ката Аси Хисиги наклоном влево

9 КЮ (красный пояс с синей полоской)

1. Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Чудан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Маваси Учи – Правый Маваси Гери
2. Разножка левый Учи Момо Гери – Правый Дзёдан Маваси Учи – Сменить ногу (позицию) и захватить обоими руками за шею оппонента – Левый Хиза Гери
3. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Разножка левый Маваси Гери – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Правый/Левый Маваси Куми, вращая оппонента против часовой стрелки – как только оппонент выпрямляется, левый О Сото Гари – Дзюдзи Гатаме
4. Правый Мае Гери – **Оппонент блокирует левым Гедан Барай и сближается** – Вы падаете на землю и переходите к удержанию сзади (Rear Mount) – Симеваза (Shimewaza)
5. Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Гяку Цуки – **Оппонент блокирует и захватывает вас обоими руками за шею – Правый Мае Хиза Гери** – Левый Гедан Укэ – Правый Учи Момо Гери – Правый Керикоми О Учи Гари – Удержание (Mount) – Дзюдзи Гатаме

8 КЮ (синий пояс)

1. Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Сита Цуки – Правый Гедан Маваси Гери
2. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Сита Цуки – Левый Гедан Маваси Гери
3. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Усиро Гери или Усиро Маваси Гери, ставя ногу назад – Правый Маваси Гери

7 КЮ (синий пояс с желтой полоской)

1. Разножка левый Мае Гери – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Агэ Учи – Правый Усиро Гери
2. Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Маваси Гери – **Оппонент блокирует и сближается** – Переместитесь по кругу в сторону – Контратакуйте Цуки или Хиза Гери или Маваси Гери
3. Правый Дзёдан Гяку Цуки – **Левый Сётей Укэ, смена ног, левый Мае Гери** – Отшагните назад левой ногой, правый Гедан Укэ – Левый Гедан Маваси Гери – правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Гедан Маваси Гери

6 КЮ (желтый пояс)

1. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Маваси Учи – Левый Дзёдан Уракен Ёко Учи – Правый Усиро или Усиро Маваси Гери, ставя ногу назад
2. Правый Дзёдан Гяку Цуки, подшагнуть вперед правой ногой, как только противник отступает назад – Правый Керикоми Чудан Ёко Гери – Левый Дзёдан Маваси Гери
3. Левый Керикоми Чудан Ёко Гери – Левый Дзёдан Уракен Ёко Учи – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Правый Гедан Маваси Гери

5 КЮ (желтый пояс с зеленой полоской)

1. Левый Керикоми Мае Гери – **Оппонент блокирует левым Гедан Барай** – Правый Ура Дзёдан Уракен Ёко Учи, вращаясь на 360° по часовой стрелки – Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Керикоми Маваси Гери

2. Правый Дзёдан Гяку Цуки – **Оппонент блокирует левым Дзёдан Сётей Укэ и контратакует правым Мае Гери, ставя ногу назад** – Левый Гедан Укэ – Сблизиться и захватить правую руку оппонента левой рукой – Ката Гурама – Кеса Гатаме – Кансетсу Ваза
3. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Дзёдан Агэ Учи – **Ваш оппонент блокирует и сближается в попытке обхватить вас вокруг торса** – Левый Сюто Учи Коми и поверх зацепить левое предплечье противника своим правым предплечьем – Вращайтесь против часовой стрелки и левой рукой толкайте по шее оппонента – Левый Мае Хиза Гери – Выполнив замок «фигура 4» на предплечье левой руки оппонента – Сото Маки Коми – Перевернуться на противоположную сторону оппонента – Кимура на предплечье левой руки оппонента

4 КЮ (зеленый пояс)

1. Разножка левый Мае Гери – Правый Дзёдан Ороси Гяку Цуки – Левый Дзёдан Агэ Учи – Толчком левой руки нарушить равновесие оппонента – Правый Гедан Маваси Гери
2. Правый Мае Гери – Левый Учи Момо Гери – Левый/правый Маваси Куми – Правый Мае Хиза Гери – Маки Коми Нагэ – Удержание коленом (Knee Mount) – Рычаг Шеи (Neck Crank) – Дзюдзи Гатаме
3. Двойной Осаэ на защиту оппонента и затем захватить обеими руками за шею оппонента – Правый Мае Хиза Гери – **Оппонент захватил вашу правую ногу** – Кани Ваза – Рычаг колена (Knee Bar)

Комбинации самообороны

3 КЮ (зеленый пояс с коричневой полоской)

1. Правый Гедан Маваси Гери – **Оппонент блокирует и контратакует правым Гедан Маваси Гери** – Левый Сунэ Укэ, захватив предплечье правой руки оппонента левой рукой – Правый Дзёдан Агэ Хидзи Учи – Правый Сюто Ёко Учи – Правый Мае Хиза Гери
2. Левый Керикоми Учи Момо Гери – Левый / Правый Маваси Куми – Правый Мае Хиза Гери – Маки Коми Нагэ – Удержание коленом (Knee Mount) удерживая предплечье правой руки оппонента – Правый Цуки – Кимура

2 КЮ (коричневый пояс)

1. Правый Гедан Маваси Гери, ставя ногу вперед – Правый/Левый Маваси Куми, вращая оппонента против часовой стрелки – Левый Гедан Какато Гери по правому колену оппонента – Левый Мае Хиза Гери – Правый Ороси Хидзи Учи
2. Левый Керикоми Учи Момо Гери – Захватить левой рукой предплечье правой руки оппонента – Правый Гедан Какато Гери в левое колено оппонента, ставя ногу назад – Правый Дзёдан Агэ Хидзи Учи – захватить правой рукой правое плечо оппонента – Правый Мае Хиза Гери – Эби Гарами

1 КЮ (коричневый пояс с черной полоской)

1. Правый Дзёдан Гяку Цуки – Левый Керикоми Учи Момо Гери – Левый/Правый Маваси Куми вращая оппонента по часовой стрелке – Правый Кинтеки Гери, ставя ногу назад – Правый Ороси Хидзи Учи
2. Левый Дзёдан Ой Цуки – Правый Гедан Маваси Гери, ставя ногу вперед – Правый/Левый Маваси Куми, вращая оппонента против часовой стрелки – Левый Кинтеки Гери – Правый Сюто Ороси Учи – Правый Мае Хиза Гери

TSU SHIN GEN
INTERNATIONAL

通
身
眼

Dictionary

СЛОВАРЬ / ДЗИБИКИ

ЗВАНИЯ

Соке	основатель
Сихан	мастер
Сенсей	учитель
Семпай	старший
Кохай	студент

КОМАНДЫ

Рей	поклон
Ёй	готов
Камаэтэ	принять стойку
Наотте	вернуться в позицию готовности
Ясуме	расслабиться
Хадзиме	начать
Ямэ	стоп
Мокусو	закрыть глаза

ТЕХНИКА

Барай	отбив (парирование)
Гери	удар ногой
Нагэ	бросок
Цуки	удар кулаком
Учи	удар
Укэ	блок

АНАТОМИЯ

Аси	стопа / нога
Хидзи	локоть
Хиза	колени
Какато	пятка
Кинтеки	пах
Котэ	предплечье
Куби	шея
Момо	бедро
Сейкен	кулак
Сётей	ладонь руки
Сюто	рука-меч
Сунэ	голень
Татэ	вертикальный кулак
Тэ	рука
Уракен	обратный кулак

СТОЙКИ / ДАСНІ

Фудо Дачи	стойка готовности
Кумитэ Дачи	боевая стойка

УДАРЫ РУКАМИ / АТЕМІ

Ой Цуки	удар кулаком передней руки
Гяку Цуки	удар кулаком задней руки
Хидзи Учи	удар локтем
Агэ Хидзи Учи	восходящий удар локтем
Ороси Хидзи Учи	опускающийся удар локтем
Агэ Учи	апперкот

Маваси Учи	хук
Сита Цуки	короткий удар кулаком
Сётей Учи	удар основанием ладони
Маваси Сётей Учи	хук открытой рукой
Сюто Ороси Учи	опускающийся удар рука-меч
Сюто Ёко Учи	удар рука-меч
Уракен Ёко Учи	удар обратным кулаком
Ура Уракен Ёко Учи	удар обратным кулаком во вращении

БЛОКИ / UKE

Гедан Барай	нижнее парирование
Гедан Укэ	нижний блок
Гедан Хидзи Укэ	нижний блок локтем
Дзёдан Дзюдзи Укэ	верхний скрещенный блок
Дзёдан Агэ Хидзи Укэ	восходящий блок локтем
Кей Укэ	закрывающий блок
Котэ Укэ	блок предплечьем
Маваси Укэ	блок ударом наотмашь
Осаэ Укэ	блок нажатием ладони
Сётей Укэ	блок открытой рукой
Сётей / Котэ Укэ	блок ладонью и предплечьем
Сунэ Укэ	блок голенью
Сунэ / Котэ Укэ	блок голенью и предплечьем

УДАРЫ НОГАМИ / GERI

Мае Гери	Удар ногой вперед
Мае Хиза Гери	Прямой удар коленом
Маваси Гери	Круговой удар ногой
Маваси Хиза Гери	Круговой удар коленом
Какато Гери	Удар пяткой
Кинтеки Гери	Удар ногой в пах
Санкаку Гери	Удар ногой вперед под углом
Учи Гери	Реверсивный удар ногой под углом
Учи Момо Гери	Удар по внутренней стороне бедра
Усиро Маваси Гери	Круговой удар ногой с разворотом
Усиро Гери	Удар ногой назад с разворотом
Ёко Гери	Боковой удар ногой

БРОСКИ И ПОДСЧЕКИ / NAGE WAZA

Хараи Госи	Подхват бедром
Иппон Сеои Наге	Бросок через плечо с захватом одной руки противника
Кани Ваза	Бросок-«ножницы»
Ката Гурума	Переворот через плечи («пожарник несет»)
Кибису Гаеси	Сбив за одну ногу
Ко Сото Гаке	Зацеп голенью снаружи
Куби Наге	Бросок за шею
Маке Коми	Бросок через бедро с падением
Маки Коми Наге	Бросок вперед переверотом
Мороте Гари	Бросок захватом за обе ноги
Осае Наге	Бросок надавливанием
О Сото Гари	Отхват. Бросок соперника с рывком на себя за ногу «дальней ногой» снаружи
О Учи Гари	Зацеп голенью изнутри
Сукуи Наге	Передний переворот, переворот руками + боковой переворот (бросок подхватом руками обеих ног)

Сунэ Аси Барай	Подсечка
Ура Наге	Бросок через грудь
Виктор Наге	Бросок вращением ног

БРОСКИ С ПАДЕНИЕМ (ВАРИАНТЫ)

Суми Гаеси	Бросок через голову подбивом голени
Тани Отоси	Задняя подножка с падением
Уки Ваза	Передняя подножка с падением
Ёко Вакаре	Передняя подножка на пятке (бросок через грудь, ложась перед противником боком)

КОНТРОЛИРУЮЩИЕ ПОЗИЦИИ / ОСАЕКАМИ ВАЗА

Защита	Guard	guard	защита
Полузащита	Half Guard	half guard	полузащита
Хиза Осаекоми	Hiza Osaekomi	knee mount	удержание коленом
Кеса Гатаме	Kesa Gatame	scarf hold	удержание с боку с захватом шеи и руки
Маваси Куми	Mawashi Kumi	circular grab	Круговой захват
Сихо Гатаме	Shiho Gatame	reversed mount	Реверсивное удержание
Татэ Сихо Гатаме	Tate Shiho Gatame	mount	Удержание верхом с захватом руки и головы
Усиро Гатаме	Ushiro Gatame	rear mount	Удержание сзади
Ёко Сихо Гатаме	Yoko Shiho Gatame	side mount	Удержание поперек с захватом ноги и пояса

УДУШЕНИЯ / СИМЕ ВАЗА

Эби Гарамии	Ebi Garami	Reversed naked strangle	Удушение обхватывая шею сверху
Хадака Дзиме	Hadaka Jime	Rear naked strangle	Удушение плечом и предплечьем с упором в затылок
Дзюдзи Дзиме	Juji Jime	Cross strangle	Удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий
Кате Те Дзиме	Kata Te Jime	Single hand choke	Удушение предплечьем сверху
Ката Гатеме	Kata Gatame	Shoulder choke	Удушение плечом
Окури Эри Дзиме	Okuri Eri Jime	Rear chock with Gi	Удушение отворотом куртки сзади
Санкаку Дзиме	Sankaku Jime	Triangle choke	Удушение треугольником
Соде Дзиме	Sode Jime	guillotine	Гильотина (удушение предплечьем, захватывая рукав изнутри)
Цуки Коми Дзиме	Tsuki Komi Jime	Striking cross choke	Удушение захватом двух отворотов

ЗАМКИ СУСТАВОВ / KANSETSU WAZA

Аси Гарамии	Ashi Garami	Figure 4 ankle lock	Узел коленного сустава
Аси Гатаме	Ashi Gatame	legbar	Перегибание коленного сустава
Хантай	Уде Hantai Ude Kujiki	Straight figure 4 armlock	Замок разноимённой руки с упором в плечо
Кудзики			
Хиза Хисиги	Hiza Hishigi	Knee crush	Смятие колена
Дзюдзи Гатаме	Juji Gatame	armlock	Перегибание локтя захватом

Каннуки Гатаме	Kannuki Gatame	Bolt lock	руки двумя ногами Перегибание локтя с захватом
Ката Аси Хисиги Кимура	Kata Ashi Hishigi Kimura	Calf crush Reversed figure 4 armlock	руки под плечо Смятие икры ноги Обратный узел локтя поперек
Уде Гарамии	Ude Garami	Figure 4 armlock	Узел локтя поперек
Уде Гатаме	Ude Gatame	Reverse armlock	Перегибание локтя руками
Ваки Гатаме	Waki Gatame	Shoulder lock	Перегибание локтя грудью

УРОВНИ

Гедан	Нижний
Чудан	Средний
Дзёдан	Верхний

ЧИСЛА

Ичи	Один	Року	Шесть
Ни	Два	Сичи	Семь
Сан	Три	Хачи	Восемь
Си/Ён	Четыре	Ку	Девять
Го	пять	Дзю	Десять

РАЗНОЕ

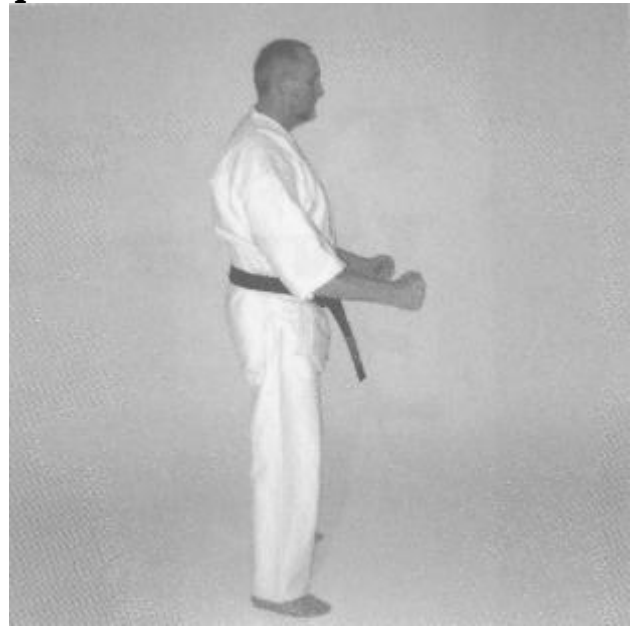
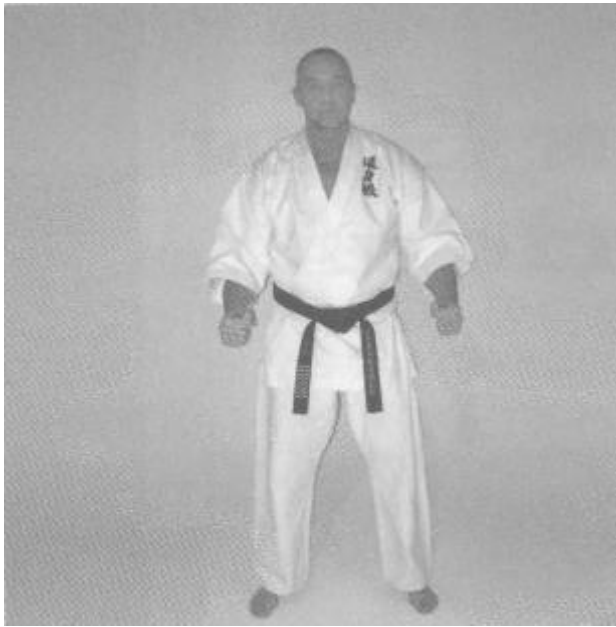
Бункай	Bunkai	application	применение
Торе	Tore	The principal	ведущий
Уке	Uke	The assistant	ассистент
Додзё	Dojo	Training local	место для тренировок
Ги	Gi	Training uniform	форма для тренировок
Оби	Obi	belt	пояс
Дан	Dan	Black belt grade	разряды черных поясов
Кю	Kyo	Coloured belt grade	разряды цветных поясов
Сиро	Shiro	white	белый
Ака	Aka	red	красный
Аои	Aoi	blue	синий
Ки ирои	Ki iroi	yellow	желтый
Мидори	Midori	green	зеленый
Ча-иро	Cha-iro	brown	коричневый
Куро	Kuro	black	черный
Аге	Age	raising	восходящий
Хидари	Hidari	left	левый
Миги	Migi	right	правый
Хантай	Hantai	reverse	противоположный
Мае	Mae	forward	вперед
Маватте	Mawatte	turn	поворот
Ороси	Oroshi	descending	нисходящий
Усиро	Ushiro	backwards	назад
Ёко	Yoko	sideways	в сторону
Осае	Osaе	pressing	сжатие
Керикоми	Kerikomi	Step in and kick	начало атакующих действий ногой с целью сделать брешь в защите противника
Аси Куби	Ashi Kubi	Ankle joint	подъем стопы
Уде Куби	Ude Kubi	wrist	запястье

TSU SHIN GEN
INTERNATIONAL

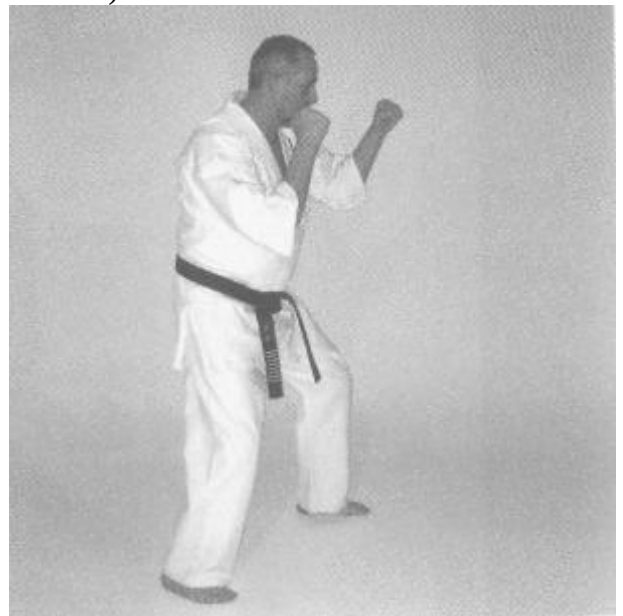
通
身
眼

Photos

Фотографии



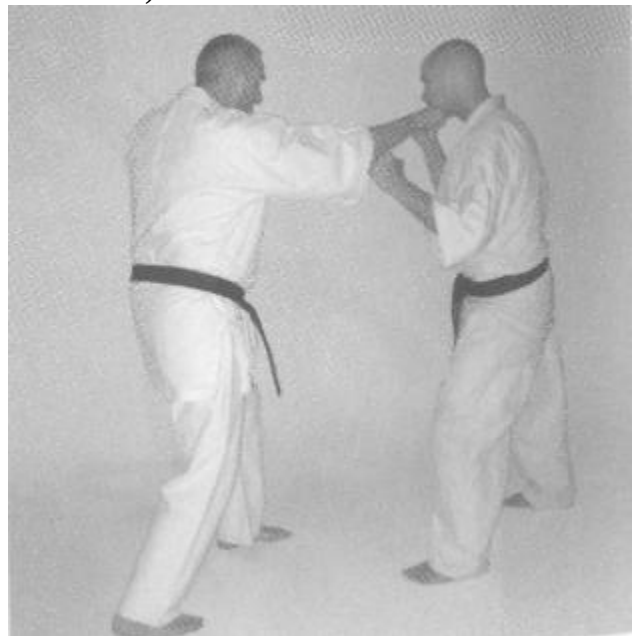
Фудо-дачи (Fudo Dachi)



Кумитэ-дачи (Kumite Dachi)



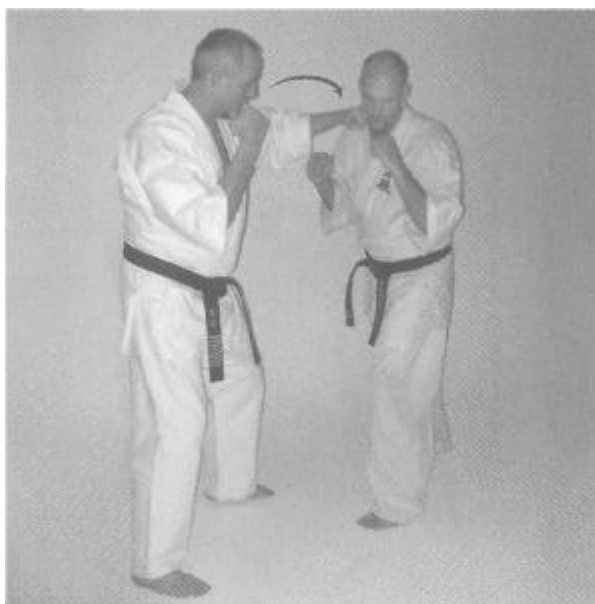
Ой-цуки (Oi Tsuki)



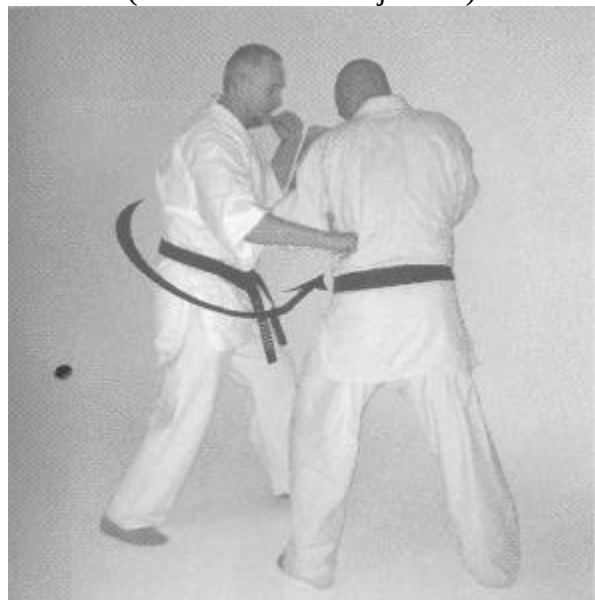
Гяку-цуки (Gyaku Tsuki)



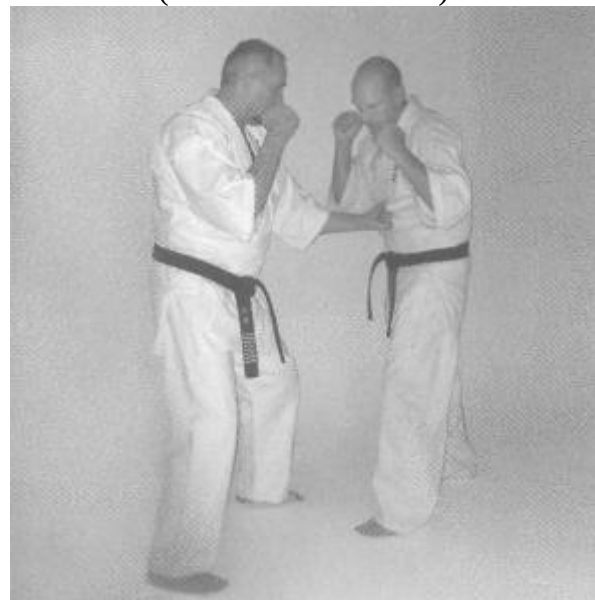
Дзёдан Маваси Хидзи Учи
(Jodan Mawashi Hiji Uchi)



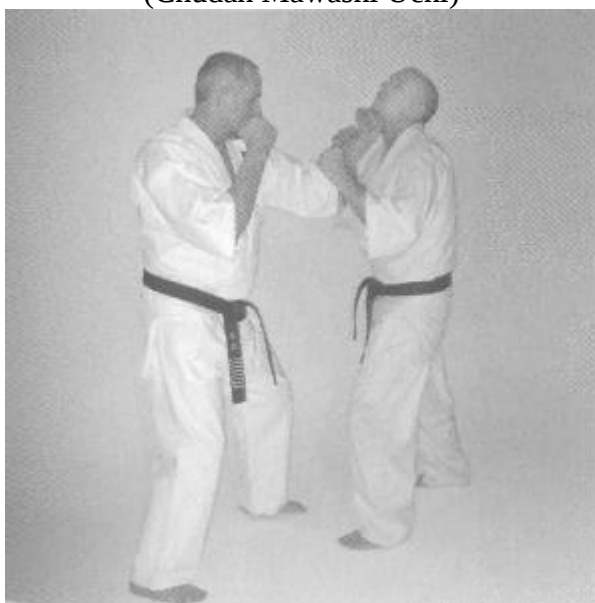
Дзёдан Маваси Учи
(Jodan Mawashi Uchi)



Чудан Маваси Учи
(Chudan Mawashi Uchi)



Сита-цуки
(Shita Tsuki)



Дзёдан Агэ Учи
(Jodan Age Uchi)



Сюто Учи Коми
(Shuto Uchi Komi)



Дзёдан-Сётей-Учи
(Jodan Shotei Uchi)



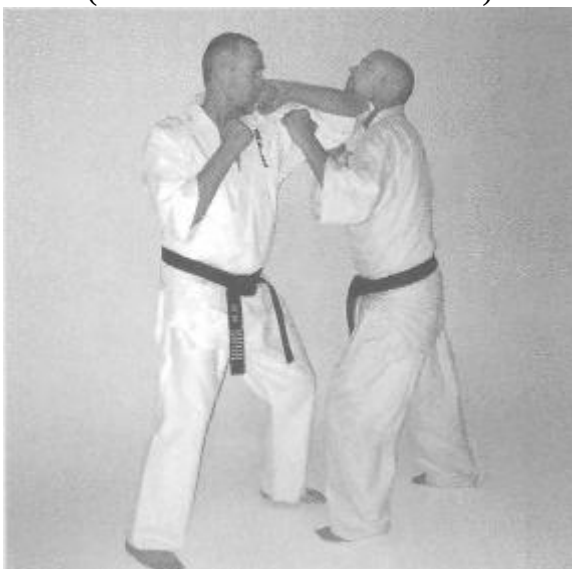
Дзёдан Маваси Сётей Учи
(Jodan Mawashi Shotei Uchi)



Чудан Маваси Сётей Учи
(Chudan Mawashi Shotei Uchi)



Дзёдан Уракен Ёко Учи
(Jodan Uraken Yoko Uchi)



Аге Хидзи Учи
(Age Hiji Uchi)



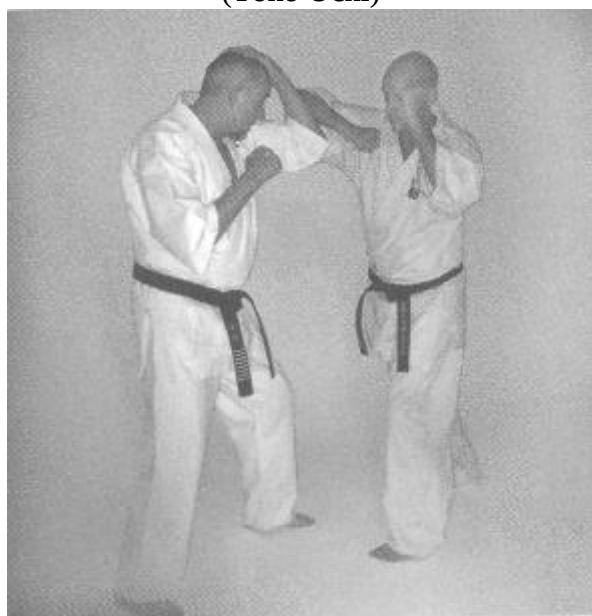
Ороси Хидзи Учи
(Oroshi Hiji Uchi)



Тохо Учи
(Toho Uchi)



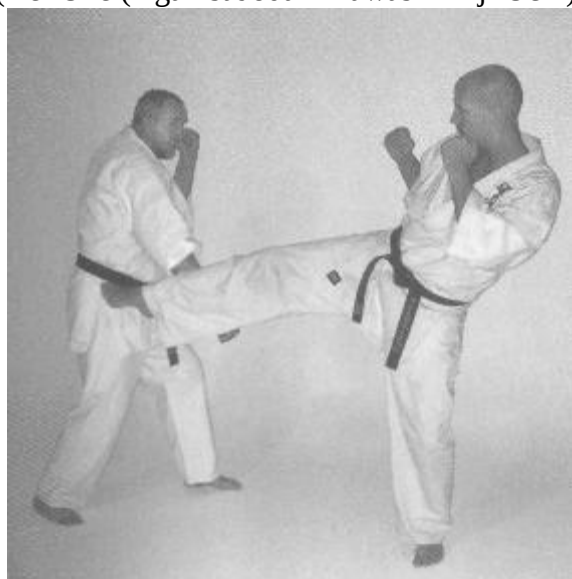
Сётей Укэ
(Shotei Uke)



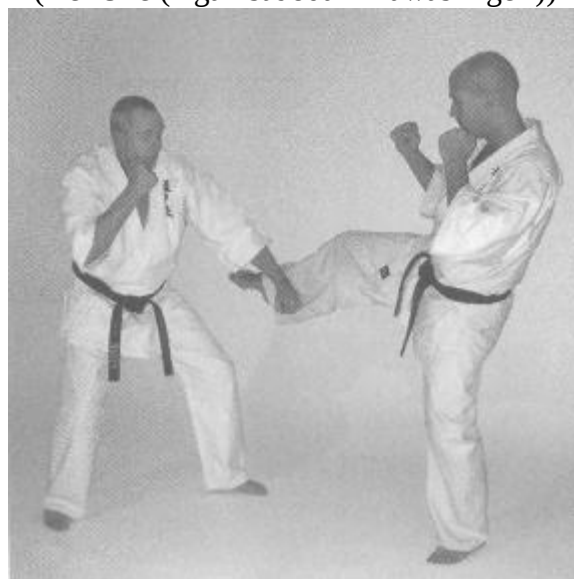
Кей Укэ (против Дзёдан Маваси Хиджи Учи)
(Kei Uke (Against Jodan Mawashi Hiji Uchi))



Кей Укэ (против Дзёдан Маваси Гери)
(Kei Uke (Against Jodan Mawashi geri))



Гедан Барай
(Gedan Barai)



Гедан уке
(Gedan Uke)



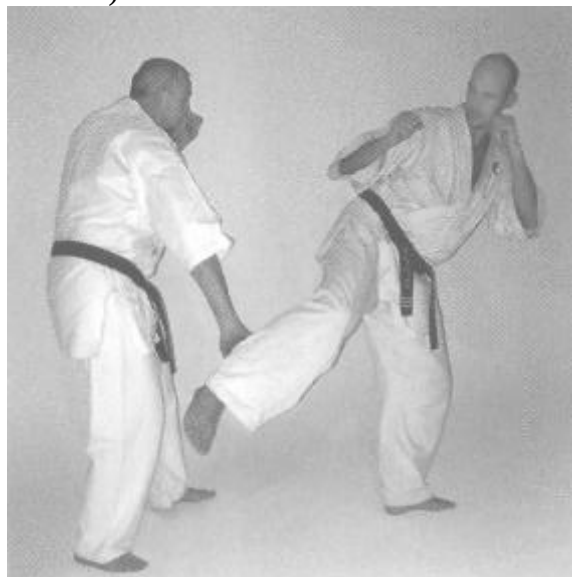
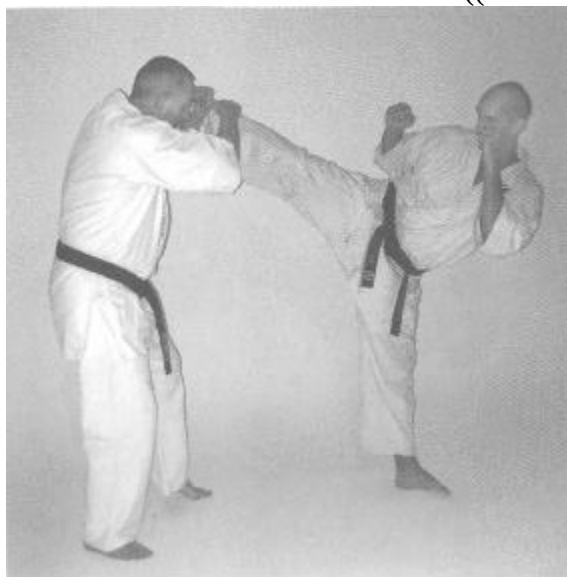
Сунэ Укэ
(Sune Uke)



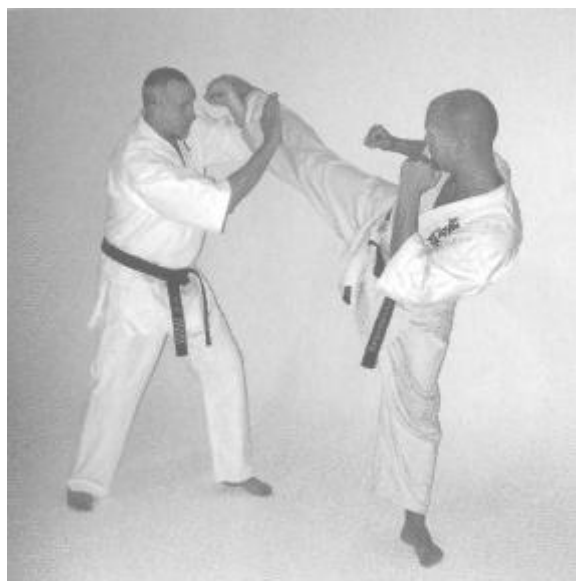
Котэ Укэ
(Kote Uke)



(Левый/правый) Маваси Укэ
((Left/Right) Mawashi Uke)



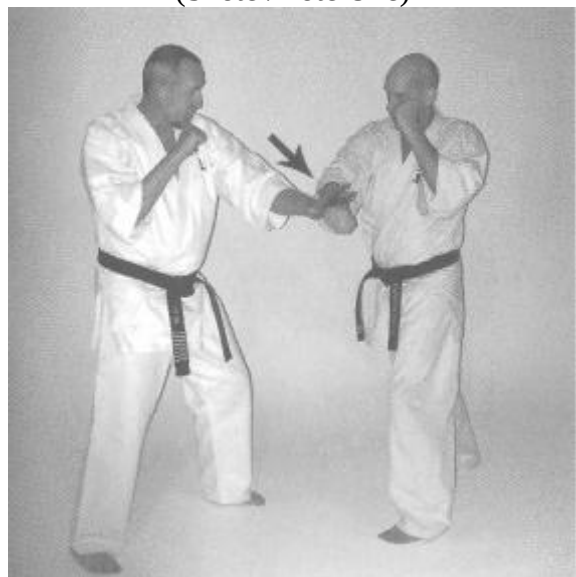
Дзёдан Дзюдзи Укэ
(Jodan Juji Uke)



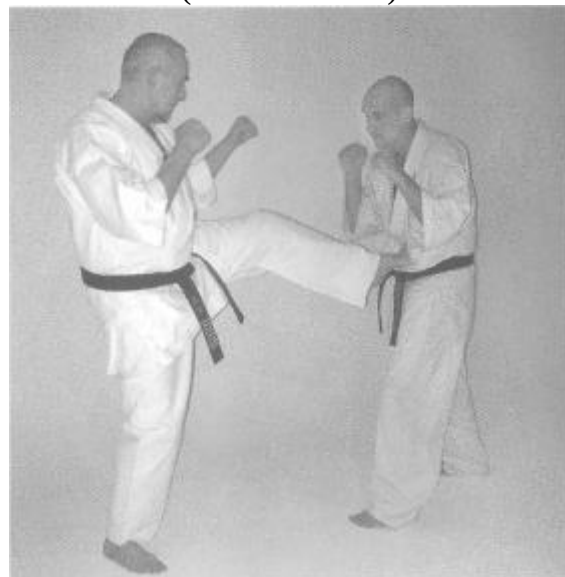
Сётей/Котэ Укэ
(Shotei/Kote Uke)



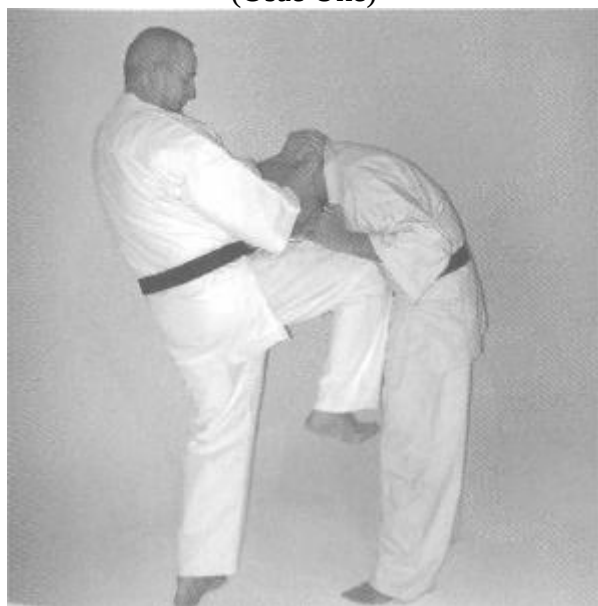
Сунэ/Котэ Укэ
(Sune/Kote Uke)



Осаэ Укэ
(Osae Uke)



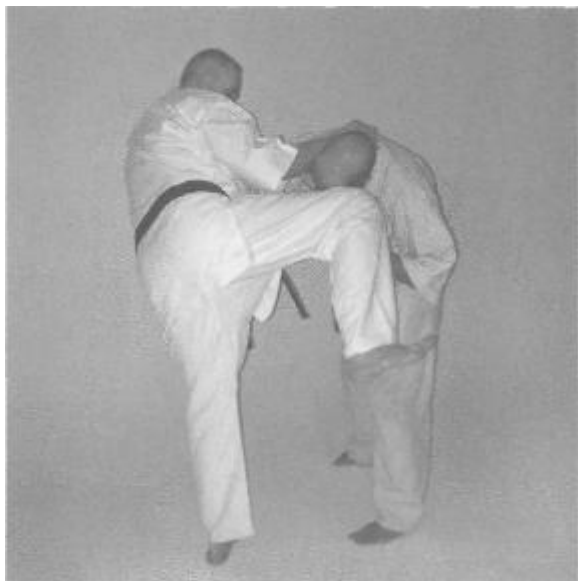
Мае Гери
(Mae Geri)



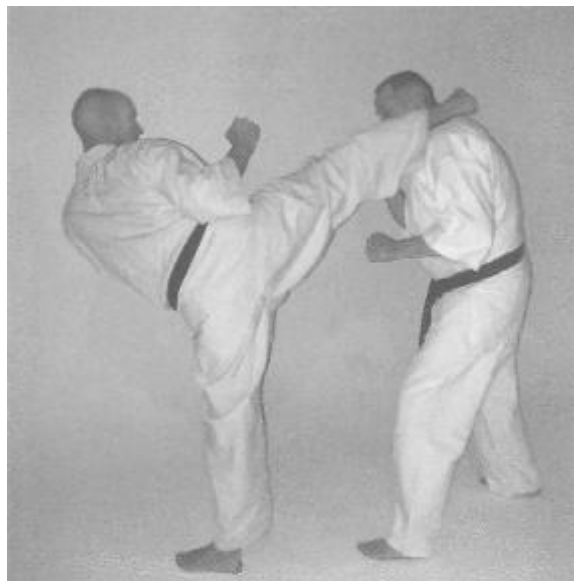
Мае Хиза Гери
(Mae Hiza Geri)



Гедан Маваси Гери
(Gedan Mawashi Geri)



Маваси Хиза Гери
(Mawashi Hiza Geri)



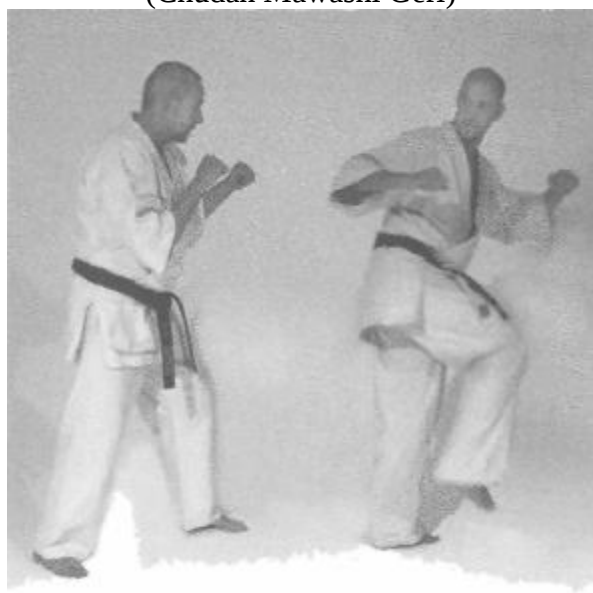
Дзёдан Маваси Гери
(Jodan Mawashi Geri)



Чудан Маваси Гери
(Chudan Mawashi Geri)

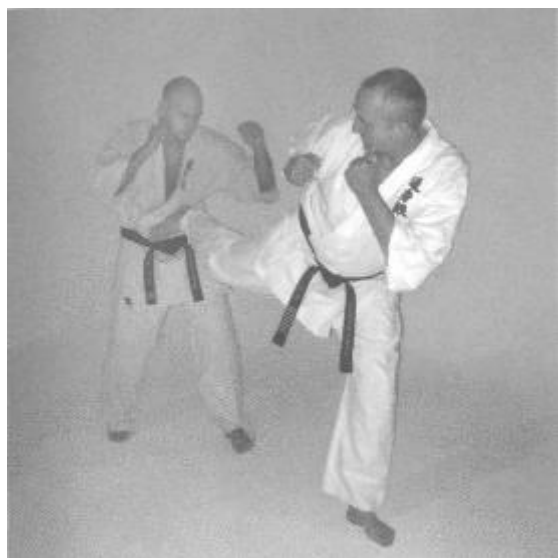


Учи Момо Гери
(Uchi Momo Geri)

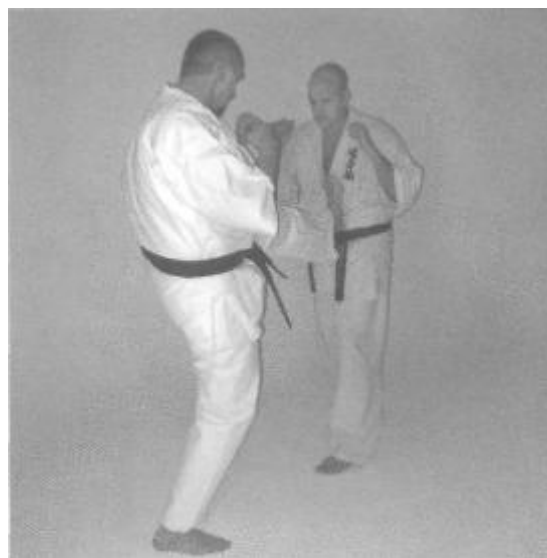


Уширо Маваси Гери
(Ushiro Mawashi Geri)

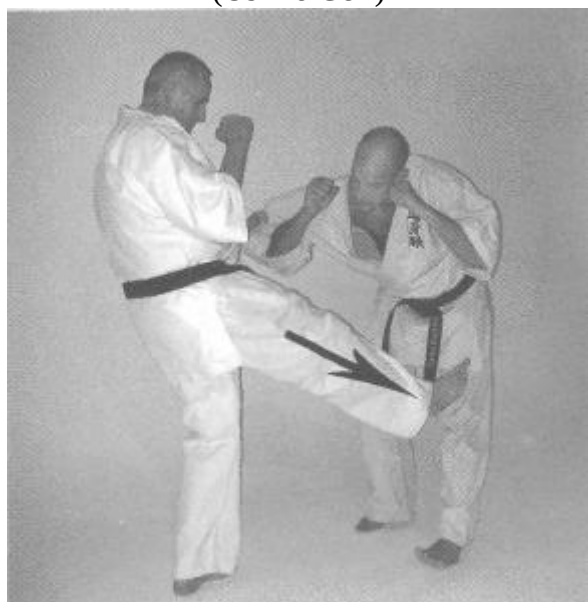




Усиро Гери
(Ushiro Geri)



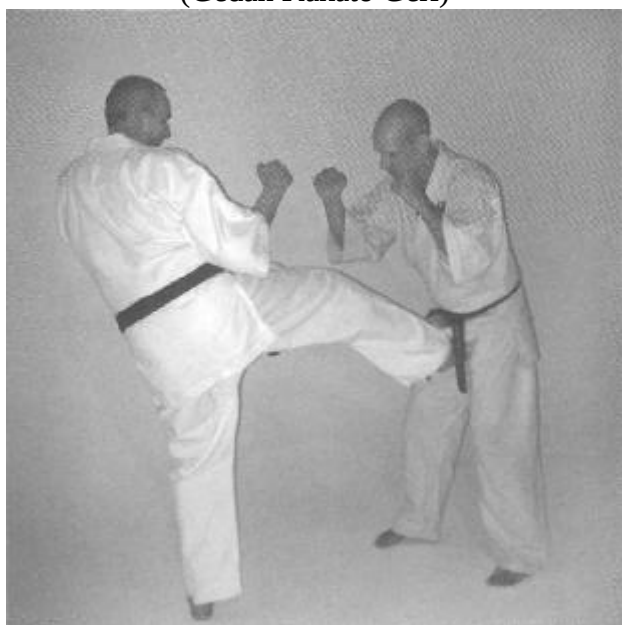
Чудан Какато Гери
(Chudan Kakato Geri)



Гедан Какато Гери
(Gedan Kakato Geri)



Чудан Ёко Гери
(Chudan Yoko Geri)



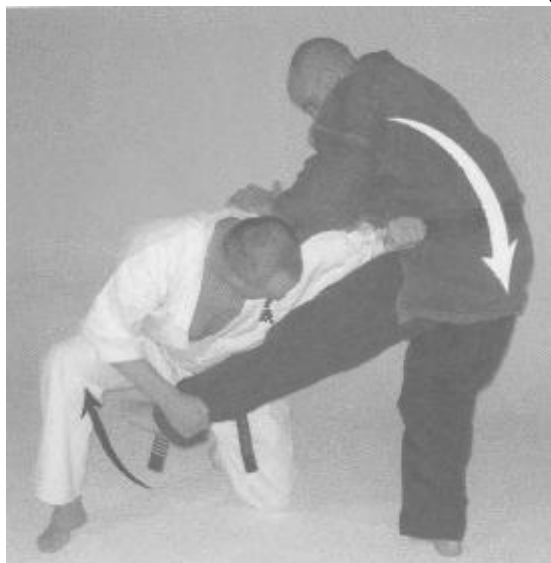
Кинтеки Гери
(Kinteki Geri)



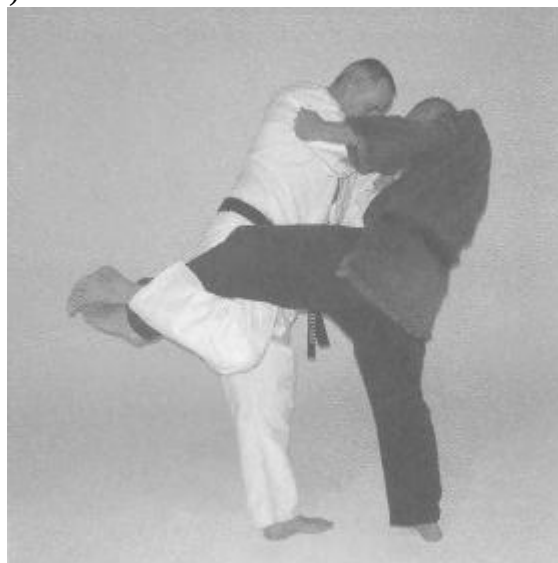
Дзёдан Учи Гери
(Jodan Uchi Geri)



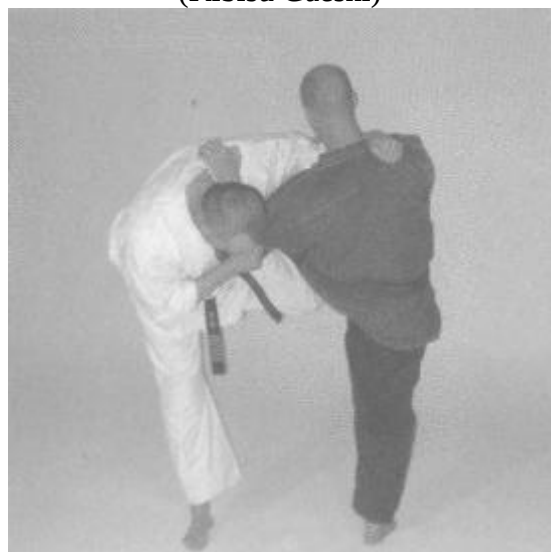
Моротэ Гари
(Morote Gari)



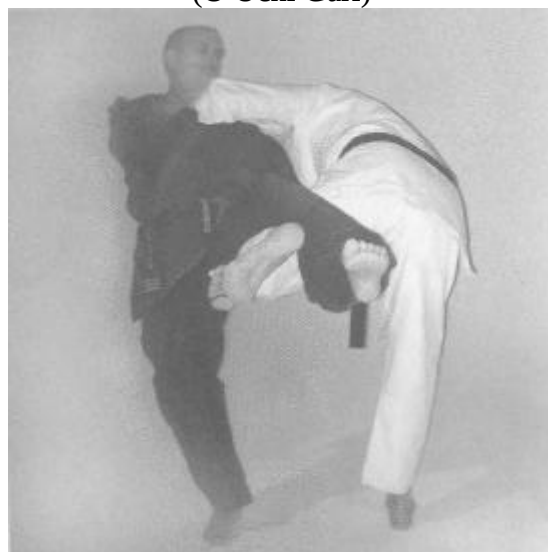
Кибису Гаёси
(Kibisu Gaeshi)



О Учи Гари
(O Uchi Gari)



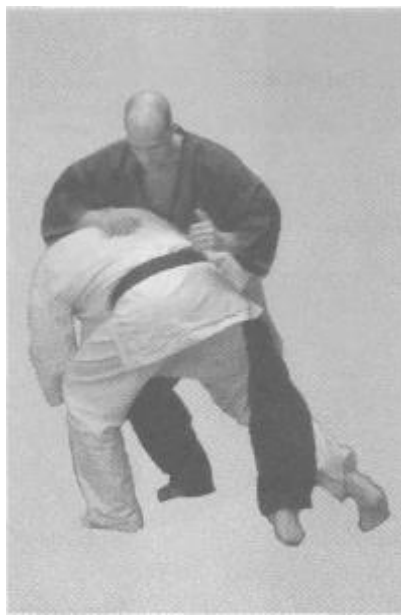
О Сото Гари
(O Soto Gari)



О Сото Гари (обратный угол)
(O Soto Gari (Reverse Angle))



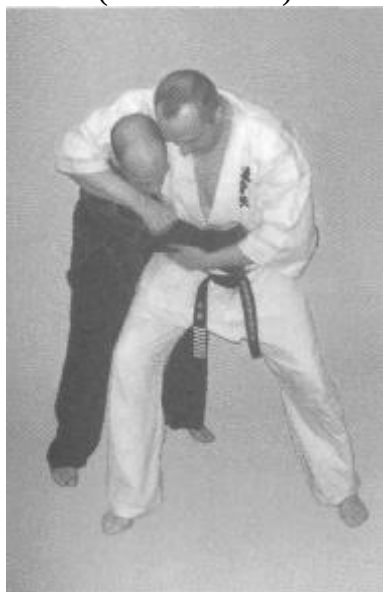
Ко Учи Гари
(Ko Uchi Gari)



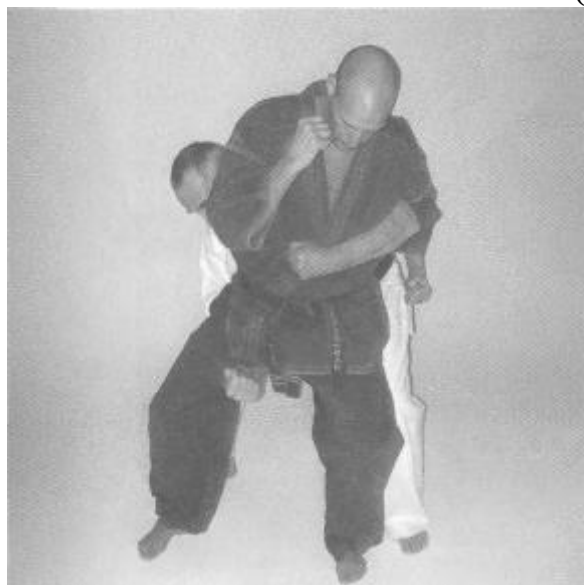
Ко Учи Гакэ
(Ko Uchi Gake)



Ко Сото Гакэ
(Ko Soto Gake)

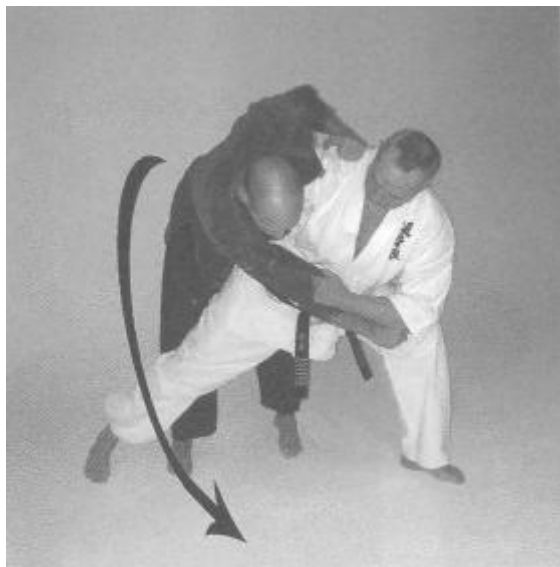


Куби Нагэ
(Kubi Nage)

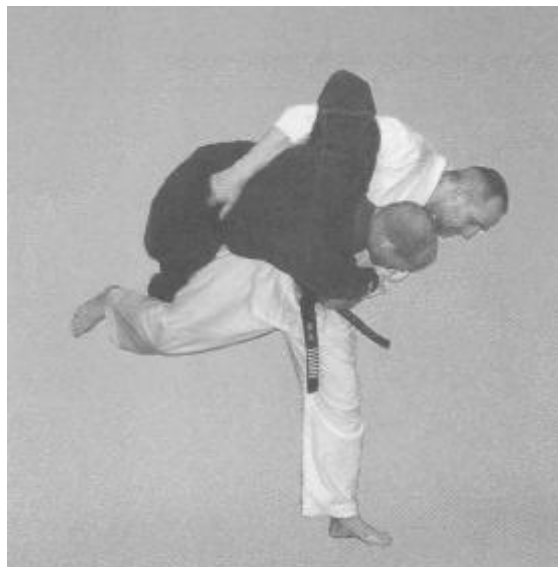


Сукуи Нагэ
(Sukui Nage)

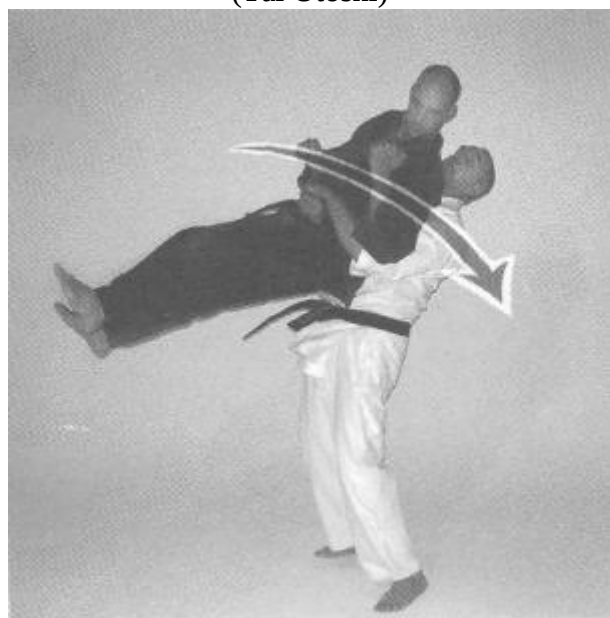




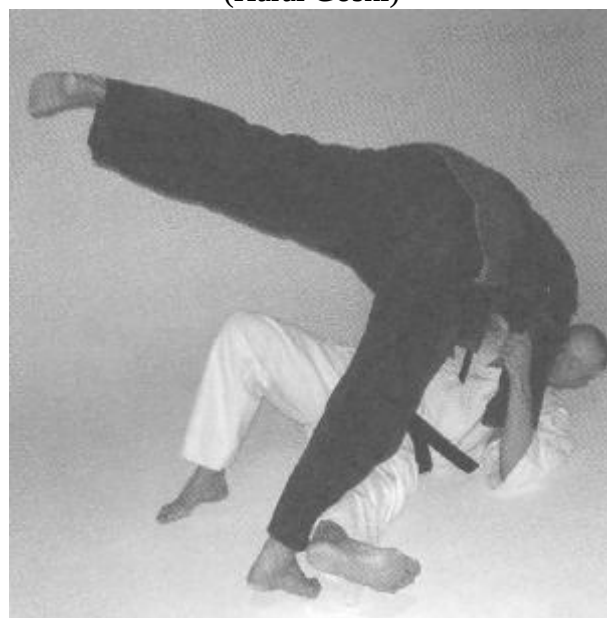
Таи Отоси
(Tai Otoshi)



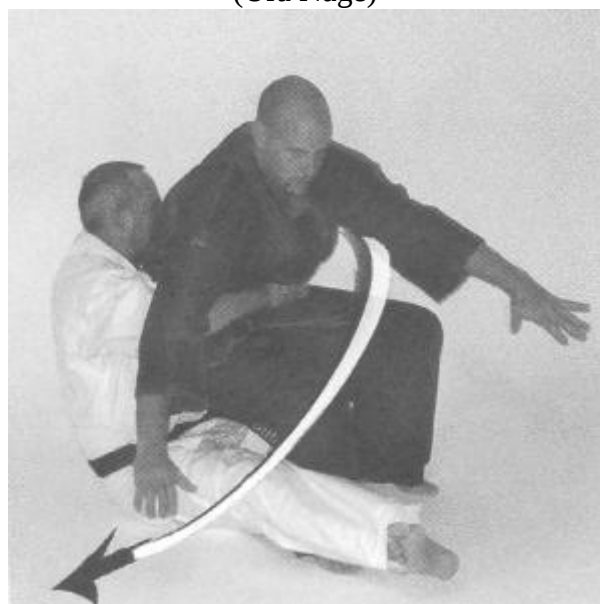
Харай Госи
(Harai Goshi)



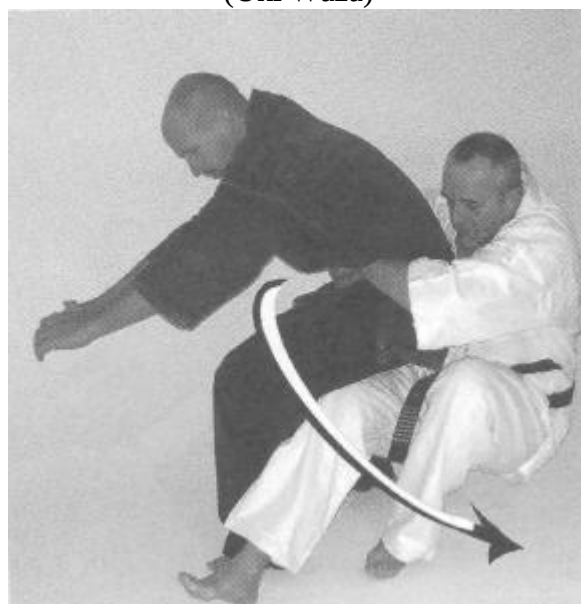
Ура Нарэ
(Ura Nage)



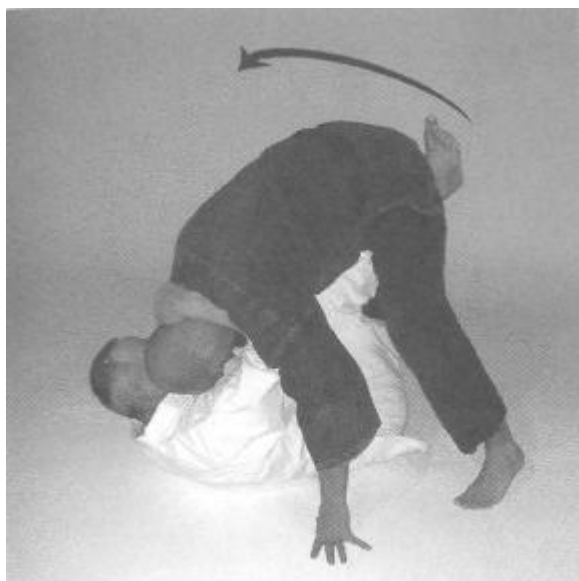
Уки Ваза
(Uki Waza)



Тани Отоси
(Tani Otoshi)



Ёко Вакаре
(Yoko Wakare)



Суми Гаеси
(Sumi Gaeshi)



Кани Ваза
(Kani Waza)



Маки Коми Нагэ
(Maki Komi Nage)



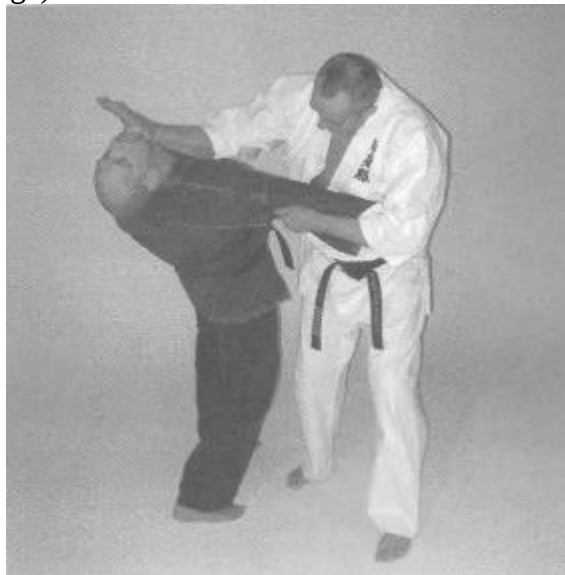
Ката Гурума
(Kata Guruma)



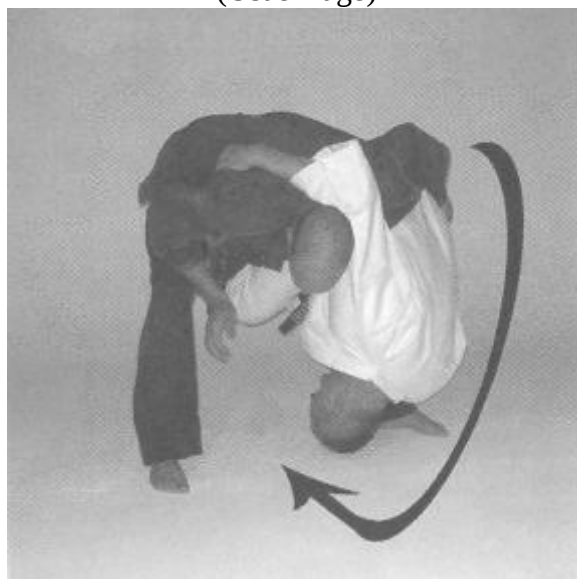
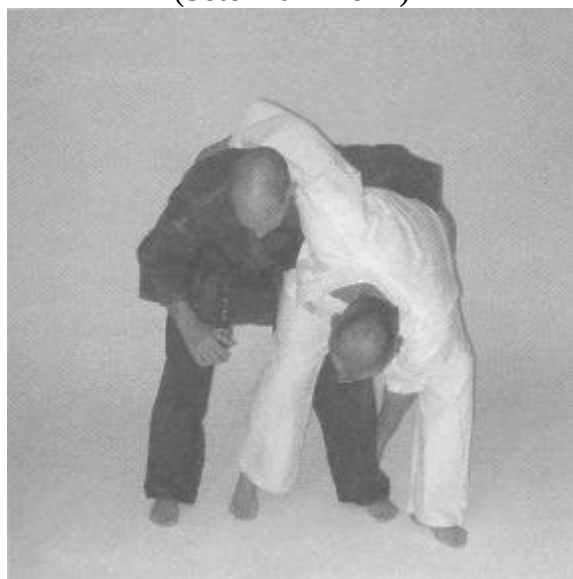
Иппон Сеои Нарэ
(Ippon Seoi Nage)



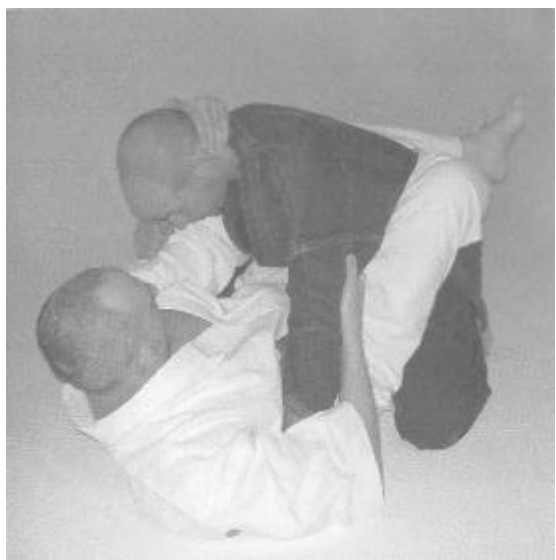
Сото Маки Коми
(Soto Maki Komi)



Осаэ Нарэ
(Osae Nage)



Victor Nage



Защита
(Guard)



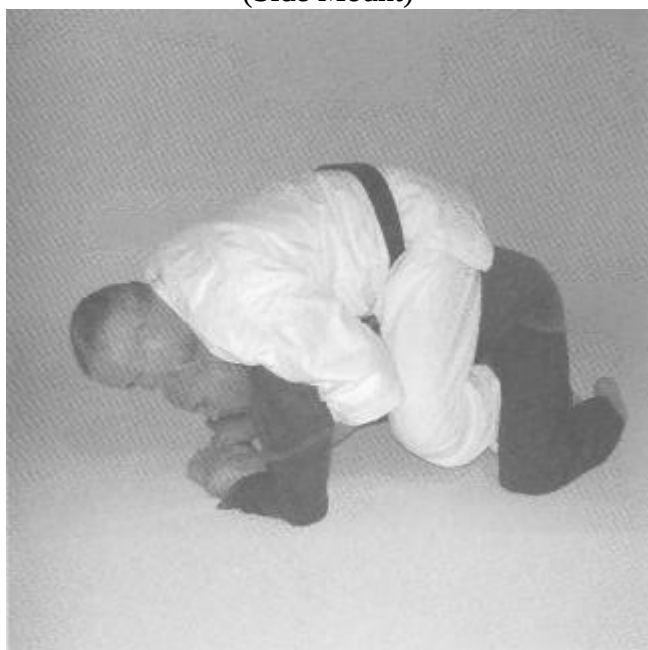
Удержание
(Mount)



Удержание сбоку
(Side Mount)



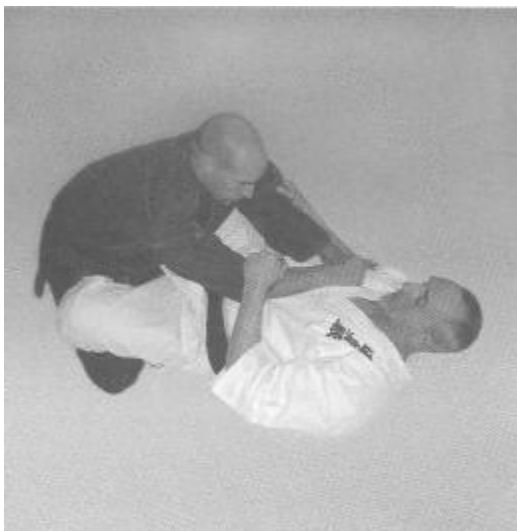
Маваси Куми
(Mawashi Kumi)



Удержание сзади
(Rear Mount)



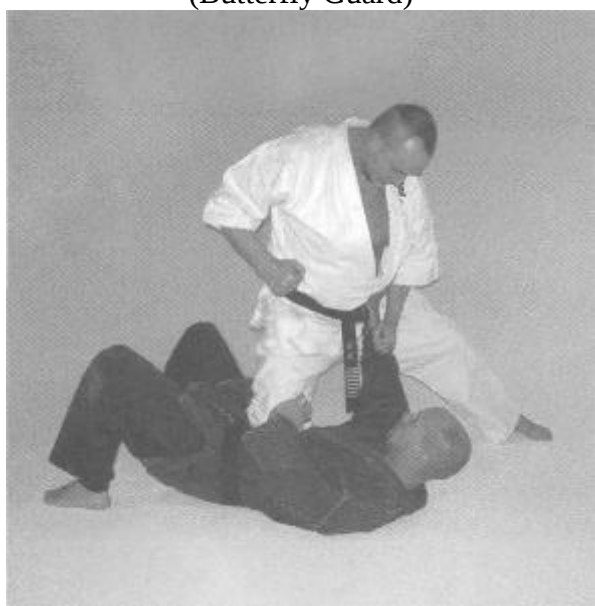
Полузащита
(Half Guard)



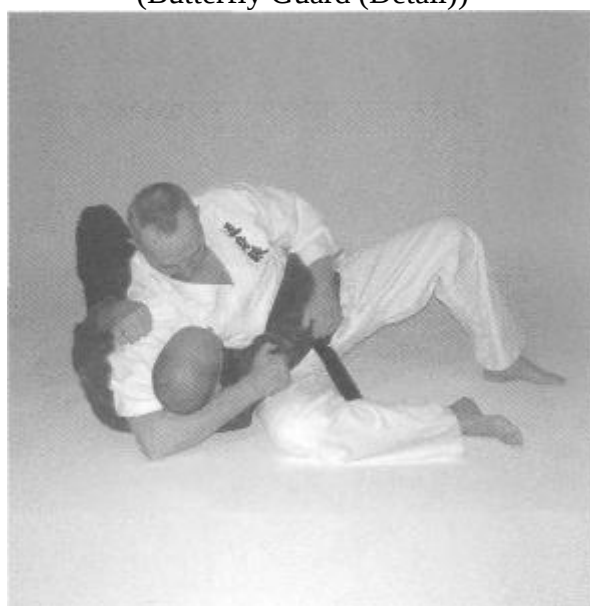
Защита «Бабочка»
(Butterfly Guard)



Защита «Бабочка» (детали)
(Butterfly Guard (Detail))



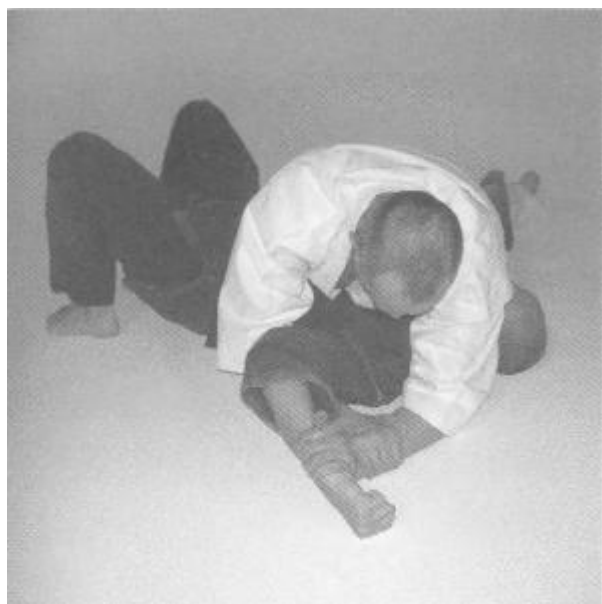
Удержание коленом
(Knee Mount)



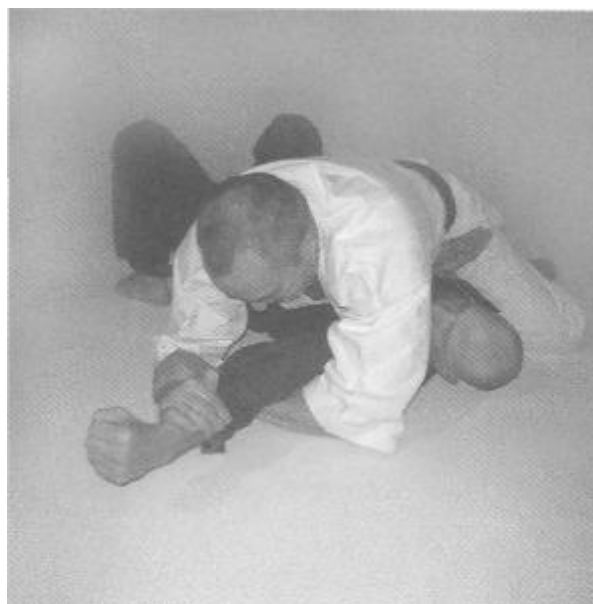
Кеса Гатами
(Kesa Gatame)



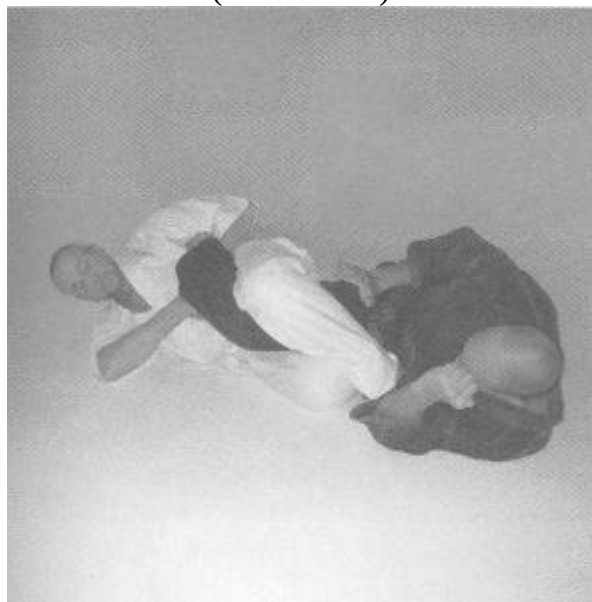
Сихо Гатами
(Shiho Gatame)



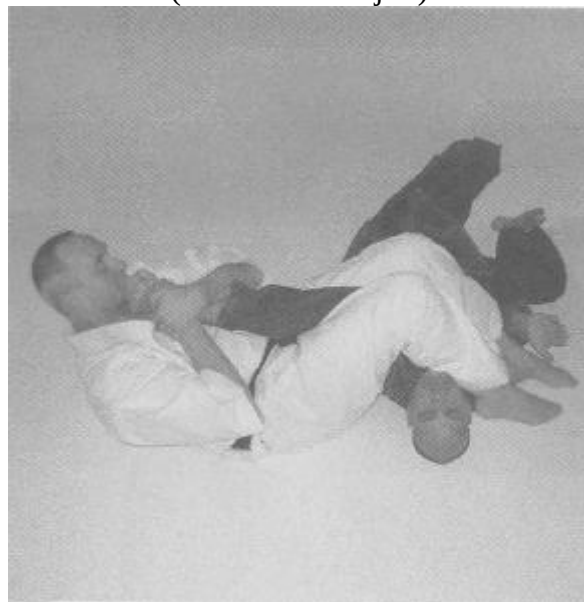
Уде Гарамии
(Ude Garami)



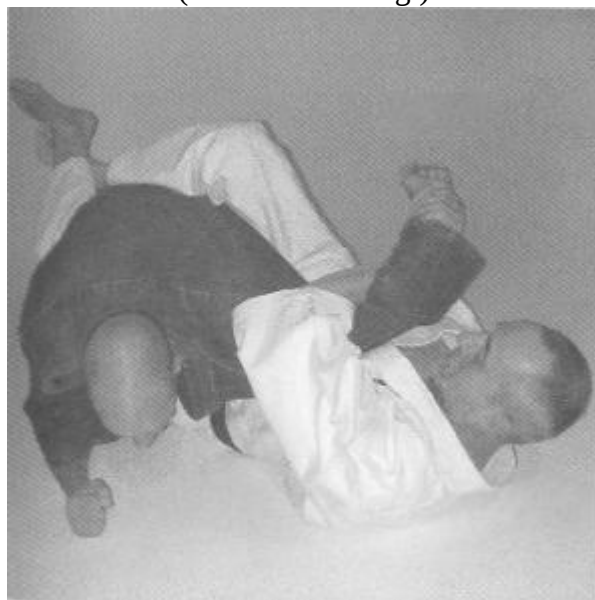
Хантай Уде Кудзики
(Hantai Ude Kujiki)



Ката Аси Хисиги
(Kata Ashi Hishigi)

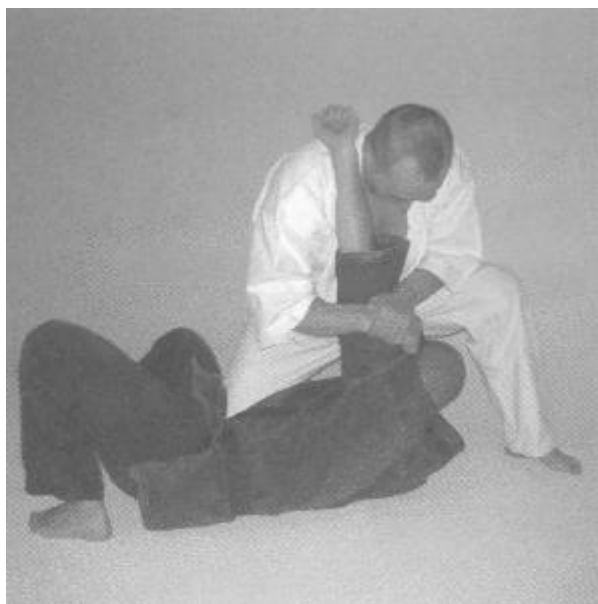


Дзюдзи Гатаме
(Juji Gatame)

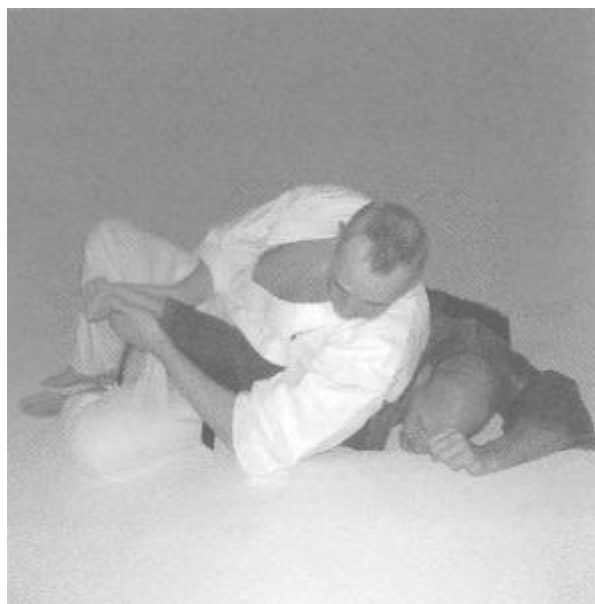


Кимура
(Kimura)

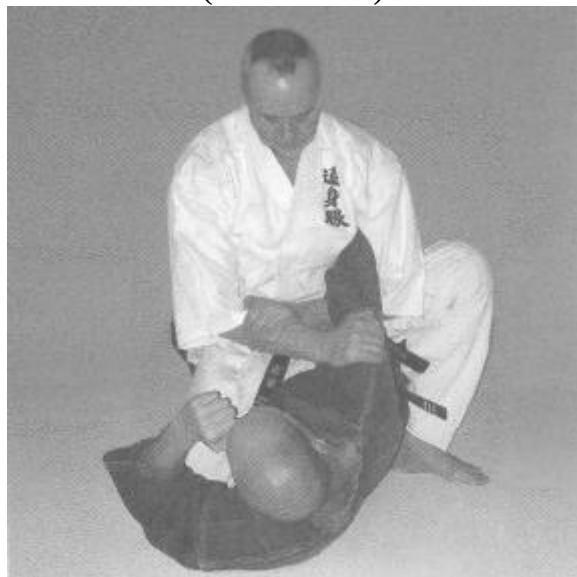




Удэ Гатамэ
(Ude Gatame)



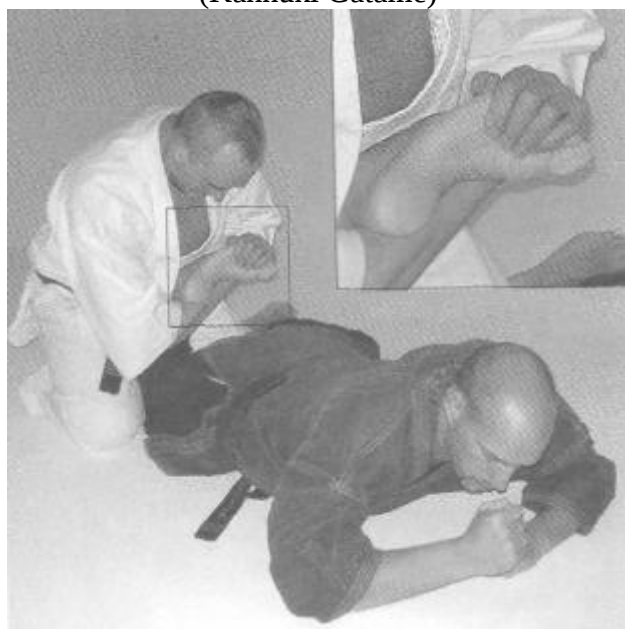
Ваки Гатаме
(Waki Gatame)



Каннуки Гатаме
(Kannuki Gatame)



Рычаг Колена
(Knee Bar)



Замок лодыжки
(Ankle Lock)



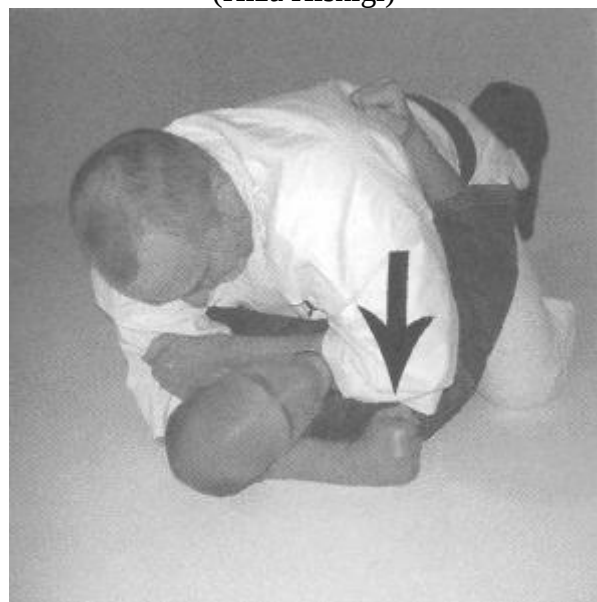
Рычаг шеи
(Neck Crank)



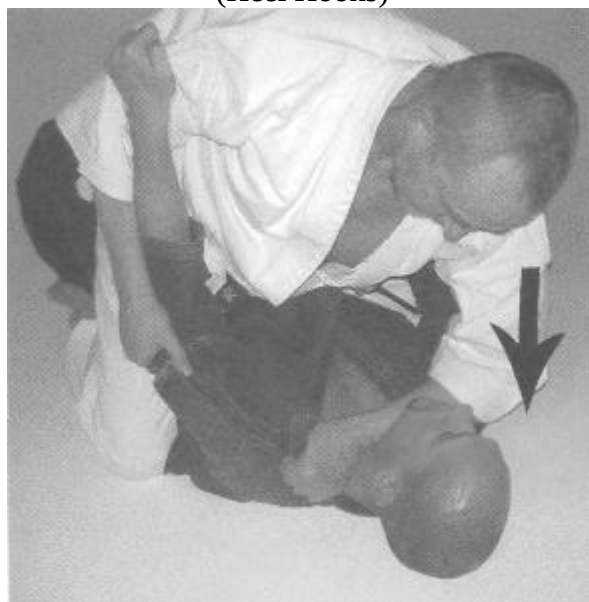
Хиза Хисиги
(Hiza Hishigi)



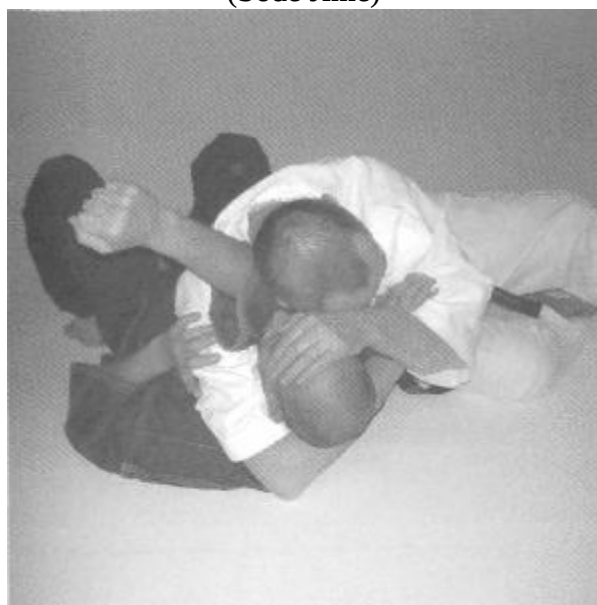
Зацеп пятки
(Heel Hooks)



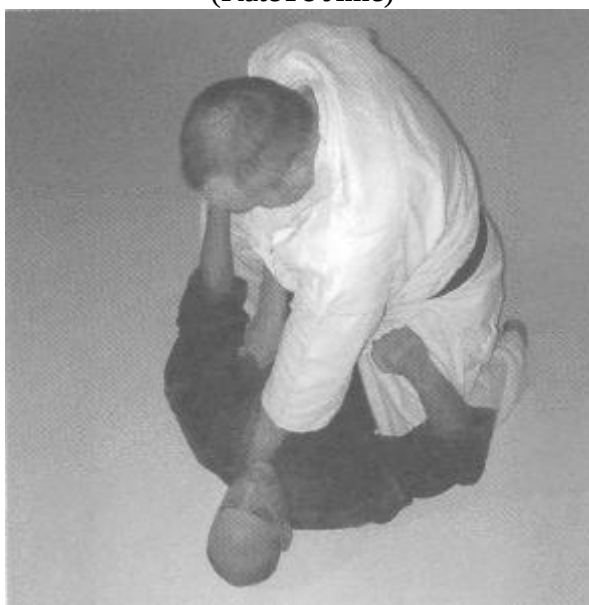
Соде Дземе
(Sode Jime)



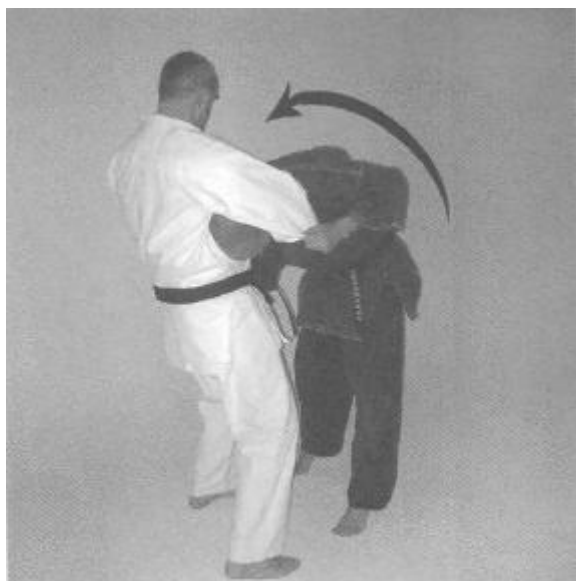
Кате Тэ Дземе
(KateTe Jime)



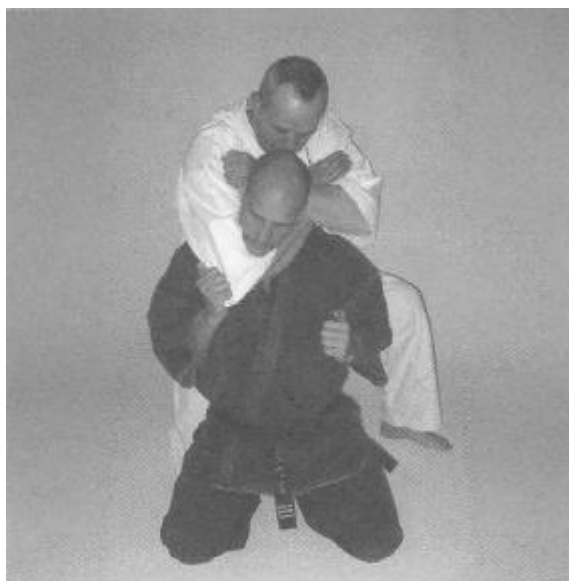
Кара Гатаме
(Kata Gatame)



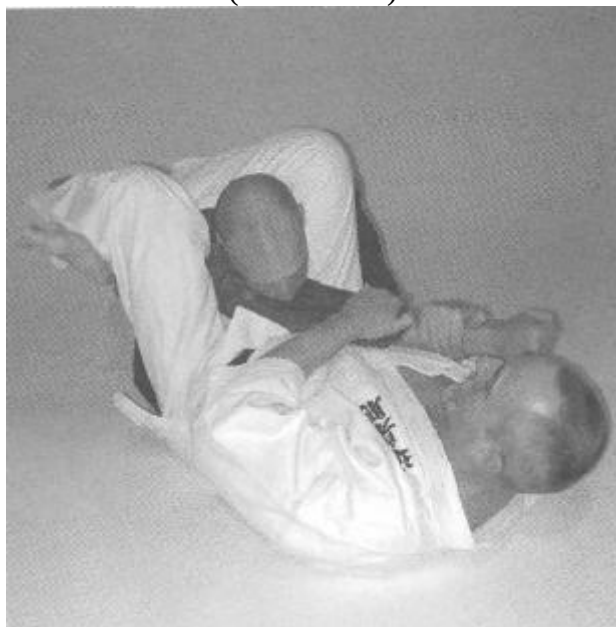
Цуки Коми Дземе
(Tsuki Komi Jime)



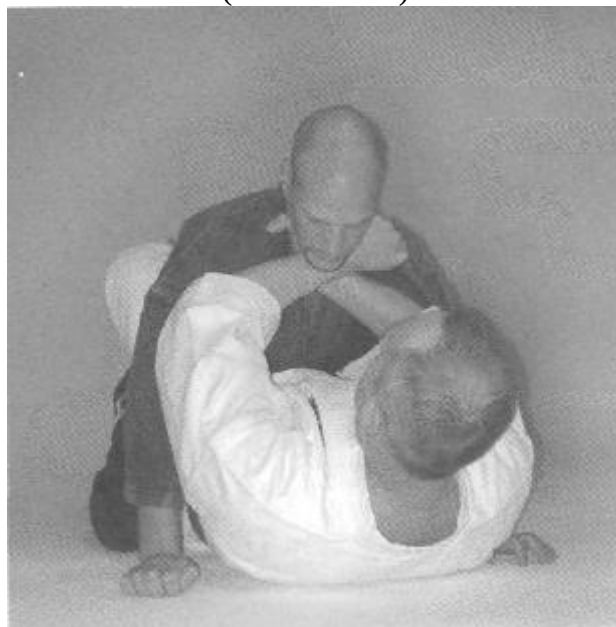
Эби Гарами
(Ebi Garami)



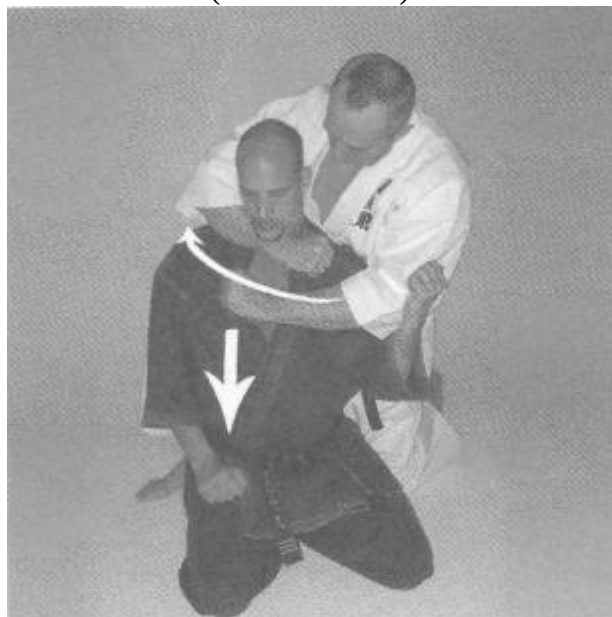
Хадака Дзиме
(Hadaka Jime)



Санкаку Дзиме
(Sankaku Jime)



Дзюдзи Дзиме
(Juji Jime)



Окури Эри Дзиме
(Okuri Eri Jime)

國際通身眼本部